CLUBE DAS REVISTAS

GINÁSTICA QUE CORRIGE A POSTURA. FAÇA EM CASA!

Mara

é você!

DE ~~R$ 14,90~~ POR R$ 9,90

RITUAL PARA SE PROTEGER DE PESSOAS NEGATIVAS

LÁBIOS VOLUMOSOS COM MAQUIAGEM

COMI ALIMENTO VENCIDO, E AGORA?
Contamos o que você precisa fazer

PRATOS FÁCEIS E BARATOS

ADRIANE GALISTEU

REVELA 8 LIÇÕES QUE APRENDEU COM CRÍTICAS, CONFLITOS NO CASAMENTO, DESAFIOS NO TRABALHO E MUITO MAIS

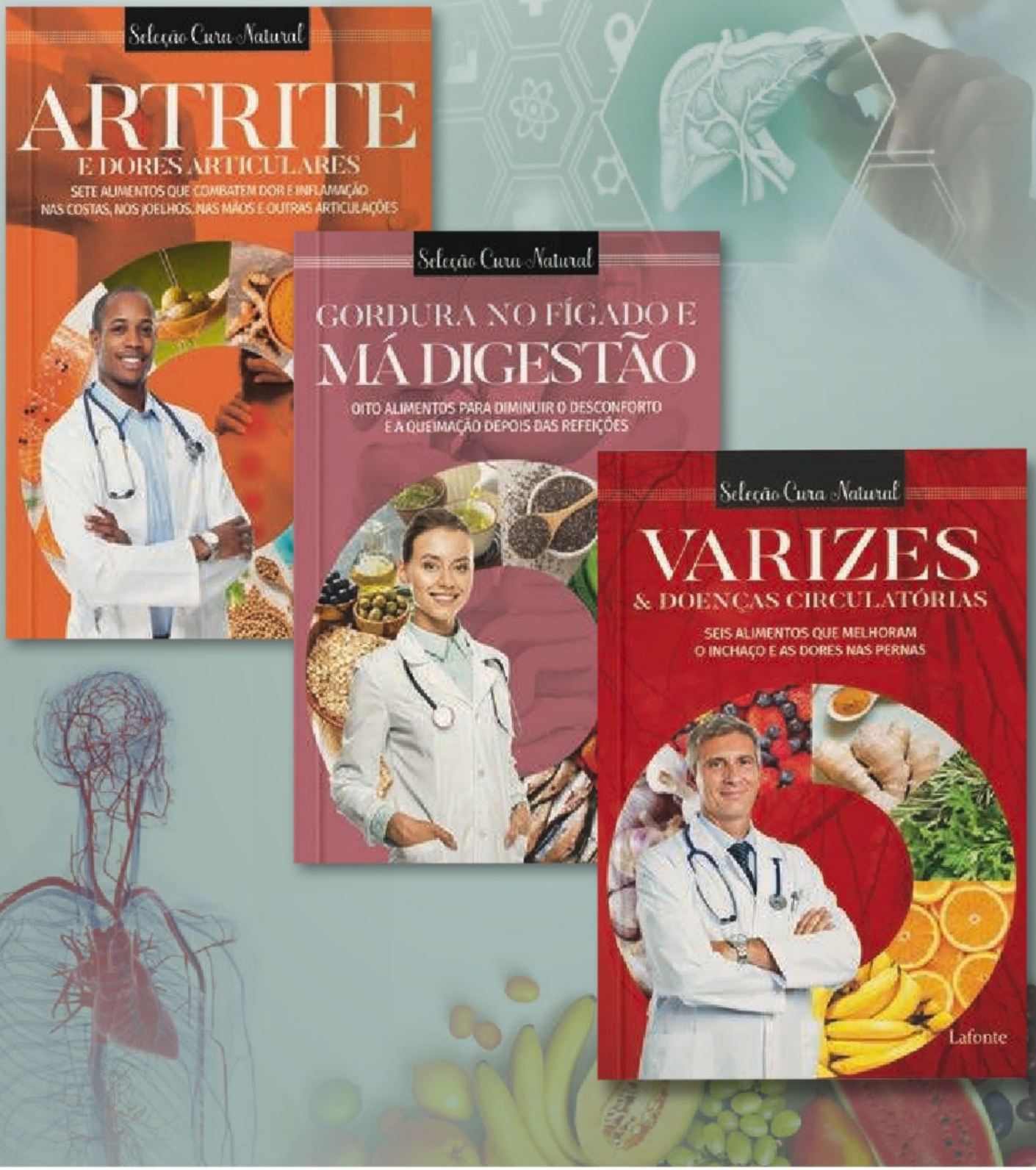
DORMIR TARDE ENGORDA, ADOECE E DEIXA DEPRÊ

Descubra como reprogramar seu sono

Moda

COMO USAR LOOKS SENSUAIS, TOTAL JEANS E A NOVA BERMUDA

EDITORA escala



NAS LIVRARIAS

Ou acesse **www.escala.com.br**

Lafonte

CLUBE DE REVISTAS conectadas

"Nós somos aquilo que fazemos repetidamente." Essa frase, do filósofo Aristóteles, é uma das que estão escritas na matéria Você precisa se automotivar, *desta edição, e decidimos destacá-la neste bate-papo porque ela repercutiu muito em nossa redação e, de repente, pode mexer com a sua cabeça também – positivamente, claro. Ao ler pausadamente o pensamento do filósofo, começamos a enxergar o quanto tudo aquilo que fazemos por hábito, quando estamos mal, tem poder de nos "afundar" e contaminar as pessoas que estão ao nosso redor. Quem tem o costume de ser impaciente por nada e fica irritada com tudo acaba respondendo com gritos – em casa, com os amigos, com os colegas de trabalho... e nem sequer percebe. Com a irritabilidade constante vem a falta de controle e a gente pode acabar sendo vista como "aquela que tem o emocional abalado". Com base na reflexão de Aristóteles, todos nós aqui da MARA começamos a fazer uma autoavaliação para detectar quais de nossos comportamentos acabam nos tornando piores ou incompreendidos ou aquilo que não queremos ser. A conclusão é que somos aquilo que constantemente repetimos no ambiente em que vivemos. A pergunta que fica é: quem você quer ser?*

Equipe Mara é você!

FOTO: SHUTTERSTOCK

SEMPRE AQUI

4 boas vibrações
Aprenda uma respiração antiestresse

5 siga o ritual
Proteja-se de energias negativas

6 na moda
O visual de sereia está em alta

8 viva com saúde
Candidíase, doença vascular...

9 doses de beleza
Massagem contra rugas

10 nossa capa
Adriane Galisteu revela todos os segredos

14 beleza
Dicas de make para aumentar os lábios

17 farmácia natural
Baixe a pressão com plantas medicinais

18 saúde
Por que você deve dormir cedo

20 bem-estar
Exercite-se apenas com uma cadeira

22 dia a dia prático
Poderes do leite para a limpeza

24 casa
Fique de olho na validade dos alimentos

26 cozinha fácil
Como substituir o fermento e comprar peixe

27 receitas Mara
Pratos deliciosos para as refeições de todo dia

39 filhos
Criança que tem medo dos pais?

40 comportamento
Dificuldade para ler indica alguma síndrome

43 seu bolso
Evite dívidas no cartão de crédito

44 arte em casa
Um relógio com xícaras de café

46 reflexão
A automotivação pode mudar você

49 mundo verde
Cuidados práticos com a horta

50 horóscopo
Como os signos apaixonados se comportam

XÔ, EMOÇÕES NEGATIVAS

Abandonar o passado é uma forma de libertar-se de mágoas que não deixam a vida fluir. Portanto, a dica é perdoar. Ao resolver mal-entendidos, você evita que dor, sofrimento, ódio e rancor fiquem retidos em você.

Manjericão: mais que tempero

Essa planta é digestiva, antioxidante e antibacteriana; além disso, tem ação energética no campo emocional. Para extrair o melhor dela na vida íntima, utilize como chá, aromatizador, banho e até compressa. Confira como o manjericão pode promover o equilíbrio da alma com os ensinamentos de Patrícia Candido, escritora e pesquisadora na área de espiritualidade e fitoenergética.

- **ABRA A CONSCIÊNCIA PARA ENXERGAR O QUE ESTÁ ERRADO.** A erva tem a propriedade de nos levar para dentro de nós mesmos e nos conectar com essa sabedoria.
- **ESTIMULE A BUSCA DA VERDADE.** O manjericão doa a energia da verdade. Se você está desconfiado que alguém está mentindo para você, doe para ela um vaso com uma muda do tempero e veja o que acontece.
- **ABENÇOE SUAS DECISÕES.** Essa planta acelera o processo de materialização dos sonhos e metas.
- **IRRADIE A ENERGIA MENTAL.** A erva elimina o esgotamento mental e abre espaço para a criatividade.

RESPIRAÇÃO ANTIESTRESSE

Reserve um tempo do seu dia para ficar em silêncio, relaxar e respirar profundamente. "Essas práticas acalmam a mente e reduzem a tensão e o desconforto emocional, já que têm o poder de diminuir a pressão arterial e trazer mais equilíbrio e foco para as demandas do cotidiano", explica o médico Francisco Saracuza, especialista em medicina integrativa que, a seguir, ensina um exercício contra o estresse:

1. Escolha um local calmo, onde você se sinta confortável.
2. Sente-se em uma cadeira com os pés apoiados no chão e as costas retas, com as mãos descansadas sobre as pernas.
3. Feche os olhos.
4. Inspire profundamente pelo nariz, enchendo os pulmões de ar. Concentre-se na sensação do ar entrando em seu corpo e na expansão do abdômen enquanto você inspira.
5. Segure a respiração por alguns segundos, contando mentalmente de 3 a 5 e, à medida que for se sentindo mais confortável, aumente gradualmente o tempo de retenção do ar.
6. Solte suavemente todo o ar dos pulmões pelo nariz ou pela boca. Foque na sensação de relaxamento e permita que a tensão saia com a expiração.
7. Repita os passos 4, 5 e 6 por pelo menos cinco ciclos completos ou até que fique mais calma e relaxada.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

CLUBE DE REVISTAS

PROTEÇÃO ENERGÉTICA

A exaustão mental, assim como a emocional, pode ser resultado do convívio com pessoas que, infelizmente, são negativas. Veja como proteger-se delas.

A troca de energia entre as pessoas é constante e, por isso, quando você está vulnerável, acaba acumulando a negatividade, que provoca aquela sensação de cansaço ou desânimo sem nenhuma explicação aparente. Especialistas de longa data na área do autoconhecimento, espiritualidade e terapias naturais, Patrícia Cândido e Bruno Gimenes, fundadores da instituição Luz da Serra (RS), conhecem bem como uma energia negativa pode afetar o entorno. Mais do que isso, sabem como minimizar esse impacto. Por isso reuniram em livro uma série de curas energéticas para quem está se sentindo desvitalizado e precisa reencontrar o equilíbrio. O *Poder Extrafísico – O Guia Definitivo para Bloquear a Energia de Pessoas Negativas, Acabar com a Exaustão Mental e Ativar a Sua Verdadeira Proteção Energética* (ed. Luz da Serra) reúne práticas rápidas e simples que visam à energia vital, à formação de um escudo mental, à mutação cromática (para que a alma consiga invocar em alguns segundos a cor mais adequada naquele momento) ou uma limpeza energética vapt-vupt, como é o caso da técnica do banho seco, que deve ser praticada em pé. "Você pode fazer durante o banho habitual, quando precisar de uma limpeza energética no trabalho ou em qualquer outra situação", garantem os autores. Confira como aplicar a técnica:

FOTOS: SHUTTERSTOCK / JOSHUADANIEL_SHUTTERSTOCK.COM

1 Imagine um ponto onde será a sua fogueira mental, de preferência de cor violeta. Se você não conseguir imaginar, acredite que a fogueira está lá.

2 Deslize a mão direita pelo ombro esquerdo, cruzando o peito rumo ao quadril. No fim, feche a mão.

3 Agora, pela frente do corpo, com a mão roçando suavemente a pele, puxe a energia na posição do primeiro chacra (localizado na base da coluna). Feche a mão e jogue a energia na fogueira.

4 Nas costas, deslize a mão pelo canal da coluna, puxando a energia, e a jogue na fogueira. Repita com a outra mão.

5 Para finalizar, deslize as mãos por todas as partes do corpo: braços, pernas, rosto, testa, cabeça, nuca. Uma a uma, puxe a energia dessas partes e jogue na fogueira.

CLUBE DE REVISTAS

AS SAIAS SÃO COMPRIDAS OU VÃO ATÉ O JOELHO, CONTORNANDO A SILHUETA. PODEM SER PLISSADAS, RETAS OU MÍDI

BLUSAS, JAQUETAS, MÍNIS E LEGGINGS TRAZEM BRILHO, TEXTURA HOLOGRÁFICA E PADRÕES NÁUTICOS

OS VESTIDOS LONGOS TÊM CAIMENTO JUSTO, MARCANDO BEM OS CONTORNOS DO CORPO E, A PARTIR DA PANTURRILHA, A SAIA VAI SE ABRINDO

UNIVERSO DAS SEREIAS

Sereísmo ou essência de sereia (*mermaidcore*, em inglês), é uma tendência de moda que começou em 2012 e está em alta novamente. Ela incorpora tudo o que envolve as sereias e o fundo do mar: acabamentos metalizados, tecidos holográficos, modelagens justas, caudas ou babados, tonalidades aquáticas, pérolas, brilhos, conchas... "Adaptar essas referências para a vida real não é difícil. Sugiro apostar nas roupas acetinadas, metalizadas ou com paetês para criar uma atmosfera cintilante, e também nos tons azul, verde, lilás, rosa e nude", diz Patricia Schneid, gerente de estilo da Dafiti. A atriz Juliana Paes é adepta do estilo, veja só

Donadiva Semijoias

AS BIJOUX ENCANTAM COM PINGENTES DE SEREIA, CONCHA, CAVALO-MARINHO, ÂNCORA E TUDO MAIS QUE ENVOLVE OS OCEANOS. OS SAPATOS TRAZEM A CINTILÂNCIA DO FURTA-COR E O EFEITO DEGRADÊ, REMETENDO ÀS DIFERENTES TONALIDADES DO MAR

Corello

JORTS?

Isso mesmo: esse é o nome do novo comprimento da moda para as calças. A palavra jorts, na verdade, surgiu da abreviação de "jeans shorts" e se refere a uma versão alongada do short e da bermuda, chegando à altura do joelho com um caimento largo e despojado. "Além de proporcionar conforto, o jorts é fresco e perfeito para andar na cidade quando as temperaturas aumentam. Use com camisa branca ou top cropped e, nos pés, tênis de cano baixo ou sandálias", indica a consultora de moda e imagem Camile Stefano.

FOTOS: REPRODUÇÃO INSTAGRAM

TOTAL JEANS

Vestir-se dos pés à cabeça com jeans é sinônimo de modernidade e elegância. Sim, o tecido que já foi associado a trabalho agora frequenta até festas. Ele está em calças, tops, coletes, jaquetas e vestidos de modelagens variadas, com diferentes lavagens, recortes e detalhes, como patchwork, aplicações e bordados. A tendência all jeans se tornou a queridinha de muitas celebridades. Animada para adotar?

1 Pregas, drapeados e plissados criam um efeito interessante de camadas e texturas e ainda aumentam o glamour do look.

2 Escolha peças em tons diferentes para criar um contraste interessante e equilibrar o visual com outros complementos básicos e neutros – assim a produção não fica sobrecarregada.

Moleca

Dakota

Vizzano

Bottero

Brilhos nos pés dia e noite

Strass e pedrinhas tipo cristal deixam qualquer produção mais moderna, seja para o trabalho, seja para um evento noturno. De acordo com os stylists da Calçados Bottero, o brilho pode cobrir todo o sapato ou aparecer em detalhes, o que permite que você escolha a opção mais adequada para a sua ocasião. Sandálias de salto fino e alto, sapatilhas e sandálias de salto bloco são versões brilhantes nas quais você pode apostar, mas o destaque aqui vai para as versáteis e superconfortáveis rasteirinhas. Elas trazem um visual delicado e ao mesmo tempo sofisticado para os pés e são fáceis de usar em momentos de descontração, como passeios ao ar livre, almoços de família e até numa festa informal. Combinadas com vestidos soltos e estampados, as rasteirinhas imprimem um ar romântico. Já em parceria com vestidos lisos e modelagens ajustadas, elas garantem despojamento. Também ficam uma graça com pantalonas leves e fluidas.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

SAÚDE VASCULAR X TEMPERATURA

Mudanças bruscas de clima têm influência direta no organismo, de acordo com Gustavo Marcatto, médico vascular. "Com as temperaturas mais altas, as veias dilatam, ocasionando uma queda de pressão na circulação sanguínea. Essa reação pode causar inchaço nas pernas e nos pés, tontura e até desmaio por causa da pressão baixa", explica o especialista. Quando os termômetros baixam bruscamente, também é preciso atenção. "Nesse caso, há a vasoconstrição, ou seja, uma diminuição do diâmetro dos vasos sanguíneos, dificultando a circulação do sangue para as extremidades, como pés, mãos e pernas."

BOA DIGESTÃO

A aveia pode desempenhar um papel importante na melhora da saciedade, ajudar na qualidade da dieta e em problemas digestivos. O consumo moderado reduz o risco de obesidade e doenças crônicas associadas.

Candidíase e sua genética

Coceira na região genital, saída de secreção branca e espessa pela vagina, ardência ao urinar e dores na relação sexual podem ser sinais de candidíase, doença que acomete a região íntima. "Nossa flora genital natural é composta de fungos e bactérias que vivem em equilíbrio, nos protegendo de infecções oportunistas. No entanto, situações como calor excessivo, umidade e abafamento podem promover um desequilíbrio local e criar oportunidades para o aumento dos fungos", explica Naira Scartezzini Senna, ginecologista e obstetra (SP). Pesquisas revelam que os 33 fungos *Candida glabrata* são geneticamente diferentes uns dos outros, o que leva à hipótese de que o fungo pode se reproduzir sexualmente (não apenas por brotamento), e isso causa resistência ao tratamento e aumenta a ação infecciosa. Sabe-se que pacientes que fazem uso repetido e recorrente do mesmo antifúngico podem apresentar resistência a determinada dose.

"Quando a mulher come menos, faz dietas rigorosas e gasta mais energia em atividades físicas puxadas, pode causar desequilíbrio, que leva à osteopenia e, mais tarde, à osteoporose, mesmo em garotas de 20 anos"

KARINA HATANO, médica do exercício e do esporte (SP)

CLUBE DE REVISTAS

Bruna Lombardi é fã de ginástica facil

FOTO: GLOBO/DIVULGAÇÃO

RITUAL CONTRA O TEMPO

A atriz Bruna Lombardi é fã de ginástica facial – e recomenda. Esse é um dos segredos da pele jovem que ela mantém aos 71 anos. "Nessa prática, os músculos são tonificados e a circulação, estimulada. O resultado é uma pele mais elástica e firme", diz Roseli Siqueira, esteticista e cosmetóloga (SP). Segundo ela, no início, é preciso realizar os exercícios diariamente (cinco repetições por sete dias) e depois aumentar até chegar a 20. A pele deve estar bem hidratada, para evitar marcas. Aprenda alguns movimentos:

✷ FIRMEZA PARA AS PÁLPEBRAS
Arregale bem os olhos. Estique as sobrancelhas para cima, segure-as com as mãos e, ao mesmo tempo, faça um movimento como se fosse fechar os olhos.

✷ RUGAS EM VOLTA DA BOCA SUAVIZADAS
Coloque os polegares dentro da boca, um de cada lado, no cantinho dos lábios. Com a ajuda do dedo indicador, do lado de fora da boca, vá pressionando e puxando a musculatura, "andando" com os dedos até chegar à parte superior (arco do cupido).

✷ MENOS RUGAS ENTRE AS SOBRANCELHAS
Durante alguns minutos, faça movimentos circulares e com uma leve pressão com o dedo bem no meio da marca do tempo.

DEPILAÇÃO COM LÂMINA?

1 Armazene o aparelho depilatório em lugar seco para que a lâmina não enferruje. A ordem é trocá-la quando estiver corroída. Aparelhos que têm barra de gel ou lubrificante devem ser substituídos assim que se esgotarem essas substâncias.

2 Por serem mais finas e ressecadas, as peles maduras precisam de mais hidratação antes de depilar, por isso use cremes depilatórios ou aparelhos com poder hidratante.

3 Evite lâminas cegas para garantir que não haja cortes.

4 Nunca bata as lâminas: tirar o excesso de sabão batendo o aparelho em qualquer superfície gera a corrosão da peça e diminui a sua eficácia.

Toque Seco Antissinais FPS 70, Nivea Sun

Sun Fresh Protetor Solar Facial FPS 70, Neutrogena

Protetor Solar Facial 30, Cenoura & Bronze

CALOR TAMBÉM PROVOCA MANCHAS

Se você pensa que é apenas o sol que causa marcas na sua pele, se enganou. Expor-se a temperaturas muito altas – acima de 37°C – também estimula a produção de melanina. "A pele escurece e isso agrava manchas e melasma", explica a dermatologista Carla Vidal (SP). Por isso, o protetor solar é item obrigatório até mesmo em casa e em atividades realizadas em ambientes fechados.

FOTOS: SHUTTERSTOCK / DIVULGAÇÃO

CLUBE DE

REVISTAS

Entre em nosso grupo no Telegram t.me/clubederevistas

Clique aqui!

Tenha acesso as principais revistas do Brasil de forma gratuita!

ela dá um SHOW

Aos 50 anos, Adriane Galisteu vive um de seus melhores momentos profissionais e pessoais. Dona de uma personalidade forte, ela imprime sua marca em tudo o que faz e o resultado é sempre um sucesso!

TEXTO: ISABELA LEAL **FOTOS:** DANILO BORGES/DIVULGAÇÃO

A vida nunca foi fácil para Adriane, mas quem disse que o objetivo dela era sombra e água fresca? Pelo contrário, arregaçar as mangas e pegar no batente nunca foi problema para a estrela que começou a trabalhar desde muito cedo como modelo e, depois, atriz. Hoje, divide seu tempo entre as funções de empresária e apresentadora do reality show *A Fazenda*, da TV Record. A rotina é uma correria, o tempo é apertado para dar conta de todos os afazeres, o trabalho é apaixonante, mas virou o seu cotidiano de pernas para o ar – por causa dos horários de gravação, ela passou a fazer uma refeição a menos por dia e a ginástica, que antes praticava pela manhã, foi transferida para a hora do almoço. "Mas está tudo bem, gosto desse ritmo frenético e é só por um período de três meses, enquanto o reality é exibido", diz ela.

SABEDORIA QUE VEM COM O TEMPO

Completar meio século de vida é um número simbólico para Adriane, um momento que faz pensar nas dificuldades e lições vividas. A partir de agora, ela abre o coração e compartilha os sete aprendizados mais relevantes até aqui para que eles sejam uma inspiração para você.

SEU MAIOR APRENDIZADO

"É difícil escolher um ensinamento quando falamos de vida. Eu passei por muitas coisas, mas, profissionalmente, acho que fica claro para mim o quanto uma pessoa tem realmente que amar o que faz. Você deve escolher a sua profissão de acordo com a sua paixão por um ofício. Nesse caso, a dedicação é diferente. Temos que considerar que a vida naturalmente nos impõe a dúvida, ela faz com que repensemos mil vezes sobre nossas escolhas, não é fácil. Por mais que você tenha caminhos já percorridos, ela sempre vai colocar uma pedra na frente, trazendo à tona uma dúvida. Quando você ama o que faz, não existe dúvida. Você segue, continua, por mais difícil que seja. Podem surgir pedras no caminho, mas você vai sempre insistir, persistir e tudo vai dar certo porque é uma questão de tempo."

ARREPENDIMENTO NA MATERNIDADE

"Quando se trata de comportamento de mãe, mesmo que haja erro é por excesso de amor, de zelo, de cuidado, nunca pela falta. Digo por mim, sou uma mãe exagerada, quero estar presente o tempo inteiro, mas talvez nós erramos na forma de agir. Na verdade, eu mais aprendo com o Vittorio (*seu filho de 13 anos*) do que ensino, ele é um menino que, se dou a mão, ele quer o braço, se dou o braço, ele quer o corpo... ele está sempre negociando. Aí fico pensando se essa característica é do temperamento dele ou se fui eu que, de alguma maneira, ensinei isso, dando a ele sempre uma saída. Então, essa é uma questão com a qual eu ficaria mais atenta. Não que não seja bom a criança tentar ir por vários caminhos, acho até que é uma virtude, mas tem horas que isso pode ser um sinal de alerta."

LIÇÃO DO CASAMENTO

"O casamento é uma decisão diária de permanecer casado. Às vezes, pode parecer fácil, mas não é, o dia a dia, a rotina, as vontades, os objetivos, os sonhos muitas vezes mudam ao longo do caminho. Então, a gente tem que estar atento ao outro, atento a até

CLUBE DE REVISTAS

MODA: THIDY ALVIS. CABELO: THIAGO FORTES. MAQUIAGEM: ROB ALMEIDA

CLUBE DE REVISTAS

Vida em família

No período em que Adriane grava *A Fazenda*, sua rotina requer uma dedicação muito diferente do que quando está envolvida com outro trabalho. "Saio de casa às 16h e volto entre 2h e 3h da manhã, então no meu dia de folga fico 100% focada em dormir bem e treinar um pouco mais, além de ficar com a minha família, claro". No fim de semana, ela, o marido, o filho e a mãe vão para o interior de São Paulo. "Ficamos todos juntos, nem que seja só por dois dias. Quando a temporada do programa termina, tiro férias e me dedico completamente a eles", relata.

FOTOS: REPRODUÇÃO INSTAGRAM

que ponto podemos avançar. E somos postos à prova, com os momentos de superação. O meu foi quando o Alê (*Alexandre Iódice, seu marido*) começou a trabalhar comigo. Foi um momento de alegria porque eu acho que um casal inteligente enriquece junto, porém tem o outro lado, as dificuldades reais. Foi quando pensei: 'E agora? Agora, ele é meu patrão, meu marido, meu sócio. Que tipo de postura ele vai adotar nesse trabalho em parceria?'. No começo foi difícil, porque ele acabava cobrando agenda, cobrando coisas que eu não estava acostumada a ouvir dele, e isso causou uma estranheza. Mas nada que o tempo não nos ensine. Fui entendendo a posição dele, juntos fomos encontrando um tom que, no final, deu certo. Hoje, fico superfeliz de nós trabalharmos lado a lado."

CONVIVÊNCIA COM A MÃE

"Meu convívio com dona Emma é diário. Uma coisa que me faz feliz é deixar minha mãe exercer a função de mãe comigo, até hoje. Faço questão de atuar no papel de filha, não importa a minha idade. Digo isso porque o ciclo natural da vida é que os filhos se tornem pais dos seus pais, mas eu a deixo ser a minha mãe no sentido mais amplo da palavra. Permito que ela questione, cobre, dê bronca, brigue comigo. Adoro viver isso com ela. Depois que eu tive filho, sinto o mesmo. Acho que para ela é importante sentir que a filha gosta de ouvi-la, de tê-la por perto, de respeitá-la. Isso acalma o coração dela, é reconfortante."

MELHOR REAÇÃO ÀS CRÍTICAS

"Sou uma pessoa calejada pelas críticas. Aprendi a lidar com elas apanhando. Aprendi enfrentando e nunca foi fácil. Como a crítica fez parte da minha vida desde o momento em que eu apareci em público, acabei me habituando com ela. Digo isso no sentido positivo, o que não significa que eu aceite. Estou longe de ser aquela mulher que aceita todos os dedos apontados para ela e se conforma. Pelo contrário, eu vou atrás de respostas, tento entender os porquês, quero melhorar, quero mudar. Eu erro e acerto perante os olhos dos outros, mas eu acho que a melhor forma que encontrei de responder as críticas é com trabalho. Por isso muitas vezes fico quieta e sigo o meu caminho trabalhando; acho que essa é a melhor resposta. Se eu for parar para discutir, questionar, vou perder um tempo que é precioso para mim."

RELAÇÃO COM O ENVELHECIMENTO

"Sempre fui descolada, nem me lembro que estou com 50 anos. Penso nas coisas que fazem bem para minha vida. Sou uma mulher que gosta de malhar, brincar, curto coisas que normalmente não estão dentro da cartilha de uma mulher madura. Eu nunca coube dentro de uma cartilha e não vai ser agora que vou me adequar. Com isso, quero mostrar que nós, mulheres, não importa a idade, nunca devemos nos render a padrões, a regras. Temos que ser do nosso jeito, da forma mais espontânea e feliz possível. Devemos olhar para o espelho e gostar do que vemos. Ninguém deve deixar de fazer aquilo que lhe traz alegria, de viver uma experiência que lhe faz bem só porque não vai combinar com a sua idade ou com o seu estilo de vida ou porque não tem mais tempo para pensar nisso. A gente tem que dar um jeito de ter tempo, de fazer as coisas acontecerem, de ir em busca da felicidade."

CLUBE DE REVISTAS

O VALOR DA ESPIRITUALIDADE

"A mesma rotina e disciplina que aplico no trabalho, na hora de ser mãe, em cada detalhe que exige uma entrega, tenho com a minha fé. A vida não é fácil, não adianta ajoelhar apenas quando precisamos, temos que saber agradecer, saber olhar para o próximo e nos entender."

UM AUTOCUIDADO QUE VALE MUITO

"A ginástica facial. É um método que descobri não tem muito tempo e que gera resultados incríveis. Como tudo na vida, para ter efeito, requer persistência, seja com o treino, a alimentação, a pele, o cabelo. Para obter os benefícios estéticos e de bem-estar que essa ginástica traz não é diferente, é fundamental incluir na rotina e persistir diariamente."

BELEZA CONQUISTADA

O maior xodó de Adriane são os cabelos loiros, que valem milhões em cuidados especiais, mas isso não significa que ela não invista no todo. Conheça agora o que a estrela faz em nome da beleza.

✷ Cabelo sempre loiro

Os fios de Adriane são descoloridos em mechas, o que os torna sensíveis. Para piorar, secador, chapinha e babyliss danificam ainda mais. Para aliviar esses danos, houve uma época em que ela fazia tratamentos em casa e no salão. Segredos? "Sempre antes de aplicar um spray fixador forte no cabelo, por causa dos penteados que faço para a TV, uso cremes e séruns de hidratação e fortalecimento. Quando dá, não submeto os fios ao calor dos aparelhos e deixo secarem naturalmente. No banho, no último enxágue, jogo água mineral bem gelada no cabelo, o que deixa um brilho incrível", revela.

✷ Corpo magro

Acredite: Adriane costuma fazer dieta algumas vezes durante o ano! Almoça grelhado com salada e, no jantar, toma sopa. "A ideia é me sentir feliz, leve, saudável. Esse cardápio é um clássico a que eu estou acostumada e traz resultado", conta. O jejum intermitente é outro método que ela curte fazer de vez em quando. Fora da dieta, come de tudo, sem exagerar nas quantidades.

✷ Pele boa

Há anos Adriane tem o hábito de tomar 2 litros de água, no mínimo, por dia. Ajuda a manter a forma e a cútis hidratada. Os cremes são seus aliados básicos: "Depois do banho, me encho de hidratante, no corpo e no rosto, é automático. E não deixo de fazer procedimentos com meu dermatologista, Alberto Cordeiro", entrega. Dormir com maquiagem nem pensar: "Mesmo com o nível máximo de cansaço, retiro toda a make da pele antes de deitar".

LÁBIOS EM ALTA

Exibir uma boca volumosa é o desejo de muitas mulheres e a boa notícia é que dá para conquistar esse visual só com maquiagem. Conheça os produtos, as técnicas e os cuidados que criam a ilusão de lábios carnudos a jato

TEXTO: ISABELA LEAL

A cantora Anitta, dona de uma boca pra lá de sensual, faz questão de revelar que fez preenchimento labial e amou o resultado

Antes de pensar nos efeitos de maquiagem e na ilusão de óptica que se pode conseguir com os produtos certos, é preciso ter em mente que lábios saudáveis e hidratados são essenciais para valorizar qualquer batom – matte, cremoso, líquido, gloss. E nós vamos ensinar tudo o que pode ser feito – tanto em relação aos cuidados quanto os segredinhos infalíveis para aumentar o volume e ficar com aquele bocão bonito. Se a ideia for aproveitar a tecnologia e investir um pouco, existem duas possibilidades: o preenchimento com ácido hialurônico, realizado em consultório médico ou por cirurgiões plásticos e dentistas habilitados, e a micropigmentação labial, um procedimento estético feito em clínicas de beleza.

✷ **O preenchimento labial** com ácido hialurônico hidrata e aumenta os lábios, promovendo um aspecto saudável, jovial, com brilho e viço. Esse ácido (naturalmente produzido por nosso organismo) é aplicado com injeções e os efeitos duram de seis meses a um ano, uma vez que a substância é absorvida pelo corpo. Depois de 15 dias do procedimento, é necessário um retorno ao consultório para possíveis retoques. Feito isso, o efeito do procedimento dura de seis a doze meses, já que o ácido será absorvido pelo corpo.

✷ **A micropigmentação labial**, também conhecido como dermopigmentação, é a aplicação de pigmento na pele da boca por meio de pequenas agulhas presentes na ponta de um aparelho chamado dermógrafo. O método altera o tom dos lábios, define o contorno da região, corrige pequenas assimetrias e disfarça sinais de envelhecimento. É bastante procurado por pessoas com lábios finos e de coloração pálida ou escura.

Mas, se você não quer gastar com procedimentos invasivos ou tem medo de algum efeito desastroso, basta colocar em prática as dicas a seguir – são fáceis, não exigem habilidade e ainda mantêm os lábios saudáveis quando estiverem naturais. Vamos lá?

CLUBE DE REVISTAS

COMECE RENOVANDO A PELE

"Os lábios devem estar sempre macios, lisinhos e com a cor natural vigorosa. Para isso, a esfoliação é um tratamento indispensável", diz o maquiador Renato Mardonis (SP).

COMO ESFOLIAR

O ideal é usar produtos específicos para a região e, na hora da aplicação, espalhar com movimentos circulares e suaves para não machucar. Repita o processo a cada 15 dias. No entanto, se os lábios estiverem com feridas, espere até que se recuperem para renovar a pele novamente. Não tem um esfoliante labial? Sem problema, você pode substituí-lo de três maneiras:

1 Massageie a pele delicadamente com a clássica mistura de uma colher (chá) de açúcar misturada a duas colheres (chá) de mel.

2 Com movimentos leves, passe sobre a pele uma escova de dentes de cerdas bem macias.

3 Durante o banho, quando o vapor tomar conta do boxe, umedeça a ponta da toalha com água morna, torça e passe nos lábios cobertos com uma generosa quantidade de hidratante corporal.

A cantora Iza é pura sensualidade e explora a tendência do contorno marrom nos lábios, que estão quase sempre pintados com um ou dois tons acima do de sua cor natural para realçá-los

Gloss Volume Big e Full, RK by Kiss

Lip Balm Bocão, Max Love

Lápis Delineador para Lábios, Koloss

Lápis Delineador para Lábios Color & Contour Faces, Natura

INCLUA A HIDRATAÇÃO NA ROTINA

A espessura fininha da pele dos lábios e a presença de muitos vasos e nervos tornam a área bastante suscetível ao ressecamento. Ela precisa de hidratação poderosa. "É essencial o uso de produtos que reponham a barreira lipídica e devolvam a hidratação. No mercado, eles são chamados de lip balm", explica a dermatologista Alice Jaruche, do Hospital das Clínicas (SP). A dica é transformar esses cosméticos em amigos fiéis: deixe um na bolsa, um na gaveta do trabalho, outro no banheiro... Busque um hidratante labial com fórmula condicionante potente, à base de manteiga de karité, cera de abelha ou vaselina, mais aloe vera e vitamina E, por exemplo. Reaplique-o quantas vezes quiser durante o dia, tanto no inverno quanto no verão.

TURBINE O VOLUME COM MAKE

Alguns truques de maquiagem muito simples ajudam a conquistar um bocão sensual e superpoderoso. A ilusão de óptica é incrível e produz um efeito muito realista.

1 **Corretivo:** Comece aplicando uma leve camada de corretivo (um tom mais claro que o da sua pele) em toda a boca, dando batidinhas com os dedos, para que ele "apague" a cor natural.

2 **Delineador:** Com um lápis específico para lábios (na cor do batom que você usará depois), refaça o desenho da sua boca, ultrapassando um pouco a linha original. "Comece o desenho pelo arco do cupido (o "v" do lábio superior), levando os traços para os cantos externos até contornar toda a boca. Preencha o interior também com lápis", ensina a maquiadora Tatiana Donadio (SP).

3 **Batom:** Por último, aplique o batom de sua preferência, seguindo a tonalidade do lápis delineador. O pulo do gato para fixar a cor é passar uma fina camada de pó translúcido por cima e reaplicar o batom.

4 **Gloss incolor:** "Agora, pingue uma gota de gloss transparente no centro dos lábios. Essa dica aumenta o volume da boca e vale para qualquer textura de batom", garante a maquiadora Juliana Rakoza (SP).

CLUBE DE REVISTAS

FOTOS: GLOBO/DIVULGAÇÃO

Os lábios carnudos da atriz e cantora Cleo sempre foram sua marca registrada, ficando em evidência na maioria dos ensaios fotográficos que a estrela realiza

ATIVE O ESCUDO PROTETOR

Blindar os lábios contra os raios solares é tão importante quanto proteger o rosto e o corpo. "Eles ficam muito expostos ao sol, correndo alto risco de desenvolver câncer, já que possuem pele fina e delicada", alerta Alice Jaruche. Portanto, diariamente, passe por cima do hidratante labial uma camada generosa de protetor solar específico para a boca, de preferência com FPS entre 15 e 30. Vale reaplicar ao longo do dia, ok?

Iluminador em Gel BT Glowtion Jelly Lumi, Bruna Tavares

Iluminador Facial Perolado em Bastão Intense, O Boticário

DIAMOND, LIPS OU LÁBIOS DE MEL?

Esses são os nomes das técnicas que são tendência para conquistar um bocão. No diamond lips (lábios de diamante), um produto com brilho é aplicado no arco do cupido e no centro da linha inferior do lábio e depois esfumado para dentro da boca. "Pode ser um iluminador ou uma sombra prata", sugere a maquiadora Lorenna Hainfellner, da rede Walter's Coiffeur (RJ). Para finalizar o procedimento, passe um lápis nude no contorno restante da boca e, em seguida, um gloss transparente. "O brilho dá a ilusão de volume e o contorno ressalta a definição. Juntos, fazem o combo perfeito para que os lábios pareçam mais cheios", entrega a expert.
Nos lábios de mel, o método segue exatamente o mesmo processo do diamond lips, porém o pigmento metalizado é na cor dourado.

Balm Labial Hidratação e Volume Skin.q, Quem Disse Berenice?

Sérum Labial Preenchedor Ácido Hialurônico, Vult

Batom Nano 3D Glam, Eudora

DICAS QUE FUNCIONAM

- Misture óleo de hortelã, manteiga de karité e vaselina em partes iguais e aplique nos lábios. A hortelã é conhecida por ativar a circulação sanguínea, aumentando o volume da boca.
- Aplique pó bronzer ou sombra marrom na parte mais funda do queixo, na área que fica bem abaixo da boca, e veja como o lábio inferior se projeta instantaneamente para fora.
- Aplique um pingo de iluminador no arco do cupido – esse truque fará o lábio superior parecer mais volumoso. Não deixe o brilho aparente, se for preciso, esfume com um pincel.
- Use dois batons da mesma cor, com tonalidades diferentes. Aplique o mais claro no centro dos lábios para que pareçam mais cheios.
- Batom e gloss específicos para o aumento dos lábios são uma boa opção para deixar a região mais carnuda.
- Batons com leve cintilância costumam aumentar os lábios, porque as partículas de brilho dão efeito tridimensional.

CLUBE DE REVISTAS

BAIXE A PRESSÃO

Plantas medicinais e cristais são aliados dos hipertensos que pretendem ter uma ajuda extra para manter a medição esperada

TEXTO: ANA SNIESKO
EDIÇÃO: ANDRÉA SOARES

Toda vez que o coração bate, ele bombeia sangue para o corpo, fornecendo-lhe nutrientes e oxigênio. O sangue que circula faz pressão contra as paredes dos vasos sanguíneos e ela é chamada de pressão arterial. Quando está muito elevada (maior que 13 por 8), exerce tensão nas paredes das artérias, tornando-as mais suscetíveis a depósitos de colesterol e ao desenvolvimento de placas ateroscleróticas (chamadas artérias endurecidas). O músculo cardíaco mais grosso e rígido leva a doenças cardiovasculares, como derrame e ataque cardíaco. "A hipertensão é uma condição crônica que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Só no Brasil, 400 mil pessoas morrem todos os anos em decorrência do problema. Muito disso se deve aos maus hábitos de vida, como o sedentarismo, a obesidade, o consumo excessivo de sal, o cigarro, o álcool e o estresse crônico", explica o médico cardiologista Roberto Yano, de Indaiatuba (SP). Além de aumentar os riscos no coração, a pressão alta também debilita os rins e pode estar ligada a um processo degenerativo ortopédico, aumentando o envelhecimento ósseo, conforme mostra uma pesquisa recente. "Isso é um sinal de alerta, porque as perdas e os danos ósseos facilitam quedas e fraturas", alerta Marcos Cortelazo, ortopedista especialista em joelho e traumatologia esportiva. Se você sofre com a hipertensão, confira como controlá-la naturalmente.

EMBAÚBA E MARACUJÁ

A combinação das duas plantas em uma tintura ajuda a diminuir os níveis da pressão arterial. A recomendação é do naturopata Daniel Alan Costa (SP). "Estudos indicam que essa erva pode substituir drogas hoje disponíveis no mercado. Em combinação com o maracujá (passiflora), que traz um efeito calmante, reduz a ansiedade, uma causa emocional da hipertensão", explica.

CHÁ DE CAMOMILA

Com efeito relaxante, o chá ajuda os hipertensos, mas a tintura em combinação com a alfavaca melhora a potência da planta. "É uma erva que protege o organismo e age de forma preventiva. Esse composto é muito indicado para quem tem picos de pressão alta, especialmente se provocados pelo estresse", comenta Daniel.

ALCACHOFRA CONTRA A GORDURA

Uma das razões para o aumento da pressão arterial é o aparecimento de placas de ateroma, gordura que se prende à parede dos vasos sanguíneos. Além de contribuírem para o aumento da pressão, também são um fator de risco importante para doenças cardiovasculares. "A alcachofra é uma das melhores ervas quando pensamos em prevenção de doenças metabólicas, como hipertensão, colesterol e triglicérides", aponta Daniel.

MELISSA NA XÍCARA

Uma ótima combinação em forma de chá é a mistura de melissa com pedra-ume-caá. "Erva que pertence à família das cidreiras, a melissa tem ação calmante, e a pedra-ume-caá apresenta efeito anti-hipertensivo. Ainda reduz os índices glicêmicos sanguíneos", explica Daniel. Uma infusão com partes iguais das duas ervas ajuda a baixar a pressão.

TRIO PODEROSO NO PRATO

Alguns alimentos atuam de forma intensa na manutenção da saúde dos hipertensos. É o caso do chuchu, alho e almeirão. "Além de evitar a ingestão excessiva de sal, acrescentar alho (forte hipotensor), chuchu (diurético) e almeirão (combate as síndromes metabólicas) ajuda a controlar a pressão", comenta o naturopata. Vale apostar em saladas e refogados.

COMBINAÇÃO DE ÓLEOS ESSENCIAIS

Para baixar a pressão, Daniel recomenda uma mistura de óleos essenciais de manjerona, lavanda e ilangue-ilangue. Misture cinco gotas de cada em 10 ml de óleo de girassol. "Coloque em um frasco roll-on e passe no punho três vezes ao dia", orienta. "Temos uma série de compostos químicos que diminuem a hipertensão e ainda tratam o indivíduo nas esferas emocional, mental e física", explica o expert.

FOTO: SHUTTERSTOCK

CLUBE DE REVISTAS

JÁ PRA CAMA!

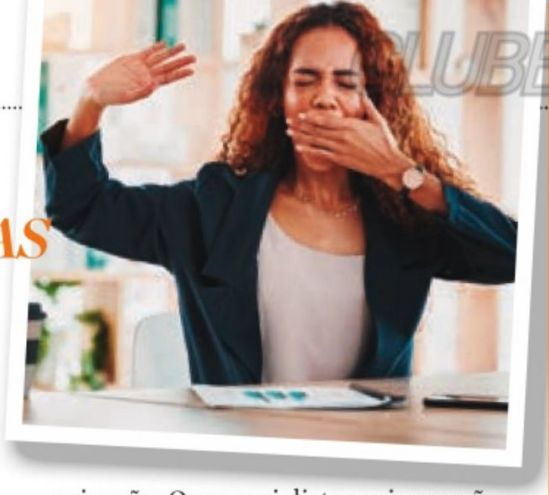
Ter o hábito de dormir tarde, depois da meia-noite, influencia no desenvolvimento de doenças, sem contar que engorda e estimula pensamentos negativos. Descubra como adotar uma rotina de sono saudável hoje mesmo

TEXTO: VERIDIANA MERCATELLI
EDIÇÃO: ANDRÉA SOARES

Está provado que, para ter mais qualidade de vida, é fundamental dormir bem. Uma boa noite de sono contribui para o melhor funcionamento do metabolismo, deixa a mente mais alerta, bem disposta, e ajuda a prevenir inúmeras doenças, como diabetes, obesidade, depressão, problemas cardíacos e vasculares e Alzheimer. Só que até quem sabe disso dorme pouco. A culpa pode ser de vários fatores, como ansiedade e estresse, mas o excesso de exposição à luminosidade das telas do celular e da televisão no final da noite estão entre os motivos mais recorrentes. "A maioria das pessoas acaba adormecendo tarde por causa disso, mesmo tendo de acordar cedo no dia seguinte. Essa prática promove uma privação crônica de sono", diz Leticia Azevedo Soster, neurofisiologista e médica do sono do Hospital Israelita Albert Einstein (SP). Por falar em luz, saiba que dormir com ela acesa também prejudica o sono. "Mesmo estando com os olhos fechados, ela é capaz de atravessar o fino tecido da pálpebra, chegar até o sistema nervoso central e atingir uma glândula que interrompe a produção da melatonina indutora do sono. Ao receber estímulos de alerta mais apropriados para o dia, nosso relógio biológico fica confuso – um prato cheio para a desordem do sistema orgânico", explica Bruno Funchal, neurologista da clínica Neurologia Integrada e do Hospital Sírio-Libanês (SP).

FOTOS: SHUTTERSTOCK

CLUBE DE REVISTAS



CONSEQUÊNCIAS DESASTROSAS

A privação do sono não é fácil de ser percebida e alguns sintomas podem sugerir que você esteja dormindo menos do que necessita, como dificuldade para acordar de manhã, sonolência excessiva durante o dia ou em situações perigosas, como ao dirigir e controlar máquinas. Há ainda sinais que merecem atenção, como a sensação de memória fraca, diminuição da concentração em atividades diárias, perda da libido e maior irritabilidade. A necessidade de dormir mais no fim de semana para recuperar o que faltou durante os outros dias é mais um indício de privação. Os especialistas avisam: não existe nenhum método compensatório capaz de repor o sono perdido: "Ficar mais tempo na cama no fim de semana pode, inclusive, piorar o padrão de sono por reforçar um desequilíbrio na rotina criada previamente. Assim, a melhor forma de compensar a insuficiência é, nos dias seguintes, retomar a rotina e dormir no horário certo", avisa Bruno.

QUANTO DEVEMOS DORMIR?

IDADE	HORAS DE SONO
0 a 3 meses	14 a 17 horas por dia e noite
4 a 11 meses	12 a 16 horas por dia e noite
1 a 2 anos	11 a 14 horas por dia e noite
3 a 5 anos	10 a 13 horas por dia e noite
6 a 13 anos	9 a 11 horas por noite
14 a 17 anos	8 a 10 horas por noite
A partir dos 18 anos	7 a 9 horas por noite
A partir dos 65 anos	7 a 8 horas por noite

PESADELO PARA O CÉREBRO

Enquanto você dorme, o corpo descansa, mas o cérebro trabalha. "O sono é fundamental para o equilíbrio de nossas funções orgânicas, metabólicas e hormonais. Ainda ajuda na estabilidade emocional e no desempenho mental, auxiliando a fixar o que aprendemos e as memórias relacionadas ao dia", diz Guilherme Brassanini, otorrinolaringologista especialista em sono. "Com o corpo em repouso, a pressão arterial tende a diminuir, o que atenua o trabalho e o ritmo cardíaco, dando descanso ao coração. Nessa hora, o sistema linfático também aproveita para fazer uma espécie de faxina no cérebro, eliminando produtos tóxicos que se acumularam durante o dia", explica Eline Barbosa, neurologista especialista em medicina do sono.

RITMO DO SONO PERFEITO

É fundamental manter a regularidade para ter saúde, por isso procure acordar sempre entre 7 e 8 horas todas as manhãs e vá para a cama entre 22 e 23 horas. Veja como nosso corpo reage ao andamento certo do relógio biológico.

6h. BOM DIA!
Começa a produção do cortisol, responsável principalmente pela geração de energia para desenvolvermos as atividades diárias.

7h às 8h. HORA DE ACORDAR
A melatonina, hormônio que induz ao sono, sai de circulação.

9h às 10h. CORPO DESPERTO
A produção de endorfinas e dopaminas, substâncias que combatem a dor e aumentam o bem-estar, chega ao seu nível máximo no organismo.

10h às 12h. MENTE ALERTA
Os estados de vigilância e a memória de curto prazo estão trabalhando a todo o vapor.

12h às13h. ALMOÇO
Os hormônios da fome entram em circulação. O nível de leptina (responsável pela saciedade) cai ao meio-dia, enquanto a grelina, hormônio que abre o apetite, aumenta, provocando fome.

15h às 16h. PICO DE ATENÇÃO
É elevada a produção de serotonina, o chamado hormônio da felicidade, para que comece a produção de melatonina, que induzirá ao sono. A essa altura, o organismo diminui gradualmente suas habilidades e a capacidade intelectual.

20h às 22h. MOMENTO ZEN
Começa o declínio da atuação do sistema nervoso. A produção de melatonina chega ao seu auge por volta das 21h.

23h. BONS SONHOS
O hormônio do crescimento (GH) chega ao seu pico de produção, o que ajuda as crianças a se desenvolverem enquanto dormem.

22h às 2h. SONO PROFUNDO
Os processos bioquímicos restauram as energias gastas durante o dia, enquanto o cérebro fixa na memória os aprendizados que deverão ser úteis para os dias futuros.

CLUBE DE REVISTAS

EXERCITE-SE COM APENAS UMA CADEIRA

Menos estresse e cansaço, mais energia e disposição: esses são apenas alguns benefícios que você conquista ao fazer alguma atividade física. Com estes exercícios fáceis criados pelo preparador físico Marco Trincanato (SP) e pelo fisioterapeuta Rodrigo Rabbottini (RJ), você ainda melhora a postura e tonifica os músculos

EDIÇÃO: ISABELA LEAL

Para não correr nenhum risco, use uma cadeira estável, sem rodinhas, e pratique os exercícios em um chão antiderrapante (se necessário, coloque um tapete emborrachado)

1 FORTALECE O QUADRIL

Posicione-se atrás da cadeira para utilizar o encosto como apoio. Mantenha os pés paralelos, com quadril e ombros alinhados. Apoie-se levemente na cadeira e eleve lateralmente uma perna até o momento em que o quadril não desalinhe. Volte para a posição inicial. Faça dez repetições com cada perna.

2 ENRIJECE OS GLÚTEOS

Fique de frente para a cadeira, com a coluna ereta. Coloque um dos pés sobre a cadeira, procurando mantê-lo alinhado ao joelho, em uma angulação próxima a 90°. A perna que está no chão deve permanecer esticada, para que aconteça o alongamento da parte anterior da coxa e dos flexores do quadril. Permaneça na postura por 30 segundos e depois troque a perna, até completar dez repetições.

3 TRABALHA PEITORAL E OMBROS

Sentada na ponta da cadeira, com o bumbum bem apoiado no assento, coluna ereta e os pés bem apoiados no chão, realize movimentos de elevação dos braços até a altura dos ombros. Enquanto se movimenta, inspire profundamente pelo nariz e solte o ar pela boca, contraindo o abdômen ao final da expiração. Repita dez vezes.

4 FIRMA O ABDÔMEN

Deitada de barriga para cima sobre um colchonete ou um tapete confortável, apoie os pés na cadeira, formando um ângulo de 90° com as pernas. Inspire profundamente pelo nariz e solte o ar pela boca, ao mesmo tempo que pressiona as pernas contra a cadeira, ativando a musculatura de trás das pernas, dos glúteos e do abdômen. Faça dez repetições.

5 TONIFICA OS BRAÇOS E AS COXAS

Com a cadeira bem estável, posicione-se à frente dela e realize uma leve flexão dos joelhos, até alcançar o móvel com as mãos. Coloque o peso do corpo sobre os braços e faça os movimentos de subida e descida do tronco, segurando o peso do corpo principalmente nos braços. Repita dez vezes.

FOTOS: EDITORA ESCALA

CLUBE DE REVISTAS

APRENDA COM BOM HUMOR

Estudar um novo idioma, por exemplo, nem sempre é uma tarefa fácil, mas com bom humor é possível mudar esse cenário. Cientistas da Universidade de Doshisha, no Japão, avaliaram que o alto astral facilita o aprendizado. Desse modo, o professor que usa piadas, gracejos e humor visual melhora a experiência do aluno e os gatilhos servem como um dispositivo de memorização. Uma sala de aula mais descontraída também alivia a tensão dos estudantes.

PRATIQUE MAIS ELOGIOS

Todo mundo gosta de ser elogiado, e você pode replicar essa sensação de bem-estar entre os seus amigos e familiares. "Pessoas que recebem elogios melhoram em até 30% o rendimento de tarefas, além de auxiliar no desenvolvimento da personalidade", diz o psiquiatra Henrique Bottura. Para auxiliar nessa missão, o especialista explica como elogiar.

✷ **SEJA AUTÊNTICA:** para separar o bajular do elogio, valorize palavras em que haja uma real validação, uma justificativa, uma história vivida, um fato concreto a ser dito. Evite elogios genéricos, como "inteligente", "linda" e "diva".

✷ **Foque na realidade:** as palavras de apoio podem e devem surgir mais naturalmente, e sempre adequadas à realidade de quem está falando e está ouvindo o discurso, para que seja benéfico para ambas as partes.

5 PODERES DO LEITE

1 **RETIRA MANCHAS**: se caiu muito suco de uva ou vinho tinto na roupa, basta lavar a peça junto com leite e deixar de molho até a mancha sair. Se forem apenas algumas gotas, basta mergulhar um algodão no leite morno e passar no local.

2 **DÁ BRILHO AOS TALHERES:** em uma tigela com leite, coloque os talheres por 30 minutos. Em seguida, enxague e lave-os normalmente com água e sabão. Para secá-los, utilize um pano macio para devolver-lhes o brilho.

3 **ADUBA A TERRA:** para garantir mais nutrientes no jardim, misture 1 litro de água com 3 copos de leite. A mistura garante vida ao solo e às plantas, devido às proteínas e minerais que atuam como adubo natural.

4 **LIMPA OS MÓVEIS:** em um recipiente, misture 1 copo de leite com suco de 1 limão. Com a ajuda de um pano macio, passe a solução sobre os móveis: isso remove a poeira e dá brilho.

5 **LUSTRA OS SAPATOS:** mergulhe um pano limpo em um recipiente com leite e esfregue-o gentilmente nos sapatos (ou outros objetos) de couro.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

CLUBE DE REVISTAS

Frescor em casa

Nos dias mais quentes, ficar em casa pode ser um grande sofrimento para quem gosta de se refrescar com ar livre, praia e piscina. Beto Gebara, arquiteto e urbanista (SC), e Luara Faria, personal organizer (SP), dão dicas para deixar o ambiente mais arejado:

PERSIANAS E CORTINAS
Por controlarem a incidência solar, amenizam o calor. Prefira cores claras e tecidos que permitam maior circulação de ar.

PLANTAS
Por causa do processo de fotossíntese, elas ajudam a purificar o ar e promovem um clima mais ameno no ambiente.

PINTURA EXTERNA
Opte por cores claras para que possam refletir a incidência da luz e abrandar a sensação de calor.

VENTILADOR
Indicado para lugares menores e com poucas pessoas. Em espaços amplos, prefira o circulador de ar para equilibrar a temperatura.

UMIDIFICADOR NATURAL
Utilizar bacias com água ou gelo perto de ventilador ou circulador de ar promove um frescor no entorno.

AR-CONDICIONADO
É mais eficaz se colocado em partes altas da parede e longe da luz direta do sol.

ILUMINAÇÃO
Aproveite a luz natural e troque lâmpadas incandescentes por fluorescentes ou de LED, que são frias.

REVESTIMENTOS
Materiais como pedras, cerâmicas e porcelanatos não retêm a temperatura e refrescam o ambiente.

Reciclagem de isopor

Sabe aquelas bandejas de supermercado que vêm com frios ou alimentos embalados? Elas são feitas de poliestireno, um material que possui baixo valor de revenda, por isso poucas cooperativas se dispõem a fazer sua reciclagem. Mesmo assim, algumas dicas podem ajudar você na hora de fazer o descarte correto, veja:

- Coloque esse material junto dos demais reciclados, isso ajuda a difundir a conscientização da reciclagem desse item nas cooperativas.
- Há empresas que conseguem tirar o ar do isopor e compactá-lo em um bloco rígido, dando origem até a casas e objetos resistentes.
- Triture bem o isopor e misture com a terra ou cascalhos nos vasos de planta. Além de reciclar, você auxilia na drenagem do resíduo.

ACALME OS BICHINHOS DURANTE UMA QUEIMA DE FOGOS

É comum que cães e gatos se assustem com o barulho de fogos. A audição dos pets é muito mais sensível do que a nossa e o barulho pode até fazer com que eles fujam de casa. Nós ensinamos uma massagem para acalmá-los, confira:

1 Posicione dois dedos atrás da cabeça do pet, logo abaixo do osso do crânio e massageie.

2 Pressione levemente a região final das costelas com as pontas dos dedos.

3 Use mais pressão e movimentos circulares nas patas e nas orelhas.

4 Com a palma das mãos, alise as bochechas do peludo com movimentos em direção ao pescoço.

CLUBE DE REVISTAS

OLHO VIVO NO PRAZO DE VALIDADE

De frutas e legumes a pães e outros produtos industrializados, descubra o que pode comer e o que é melhor evitar após a data de vencimento

TEXTO: MURILO TORETTA **EDIÇÃO:** ANDRÉA SOARES

A verdade é que todo mundo, em algum momento da vida, já consumiu algo que passou do vencimento indicado pelo fabricante, e muitas vezes nem sequer notou essa informação na embalagem. O problema é que a data de validade assegura o controle microbiológico do alimento, por isso não seguir a recomendação de consumo pode fazer com que as bactérias prejudicais à saúde se acumulem e provoquem sintomas e patologias que afetam o estômago e o intestino, além de outras partes do corpo. "Quando um item está vencido, ele começa a desenvolver fungos e outros microrganismos que são invisíveis a olho nu, mas na microbiota intestinal causam um desequilíbrio, deixando o sistema imunológico mais enfraquecido", explica a nutricionista Edvânia Soares (SP). Ela também diz que o sintoma mais comum depois de comer algo que passou da validade é o intestino solto, e a partir dele é que podem aparecer mais alertas de que alguma coisa não está certa, como febre, dor de cabeça e enjoo.

COMI, E AGORA?

De acordo com a médica nutróloga Daniela Gomes, do Hospital Albert Sabin (SP), os sinais sentidos por alguém que comeu um alimento vencido podem ser divididos em agudos e graves. "Em casos agudos, é comum notar um eventual quadro de diarreia associada a dor abdominal, náusea e vômito. Também há a possibilidade de estar ocorrendo uma intoxicação alimentar, com febre e mal-estar geral, que pode evoluir para infecção sistêmica", exemplifica. Em pessoas que têm o hábito de comer alimentos no limite da validade, ocorre o que os médicos chamam de sobrecrescimento intestinal bacteriano, considerado mais grave. "Esse tipo de comportamento acaba fazendo com que o intestino seja colonizado por bactérias ruins, afetando a microbiota e gerando quadros recorrentes de distensão abdominal e idas ao banheiro constantes e severas", destaca.

O QUE FAZER

A partir do momento em que se consome um alimento contaminado, Edvânia sugere a ingestão de lactobacilos, normalmente por meio de probióticos, para refazer a microbiota intestinal e, assim, deixar que o intestino retorne ao funcionamento habitual. "É preciso ter cuidado também para repor o aminoácido glutamina – presente em peixes, carnes e verduras como o espinafre –, que ajuda a fortalecer as barreiras intestinais, o que é importante após uma intoxicação", destaca. O consumo de água é essencial para a recuperação, já que elimina as bactérias patogênicas e garante a hidratação para diminuir a sensação de tontura, azia e enjoo.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

SAIBA SE A COMIDA ESTRAGOU

✸ **CARNES:** por terem um teor de umidade alto, criam um biofilme com aspecto esverdeado ou mudam para um odor ruim. Caso apresente isso, descarte o alimento.

✸ **LATICÍNIOS:** mudam de cor e cheiro com facilidade e podem criar bolor. O leite de vaca, por exemplo, pode talhar. O queijo branco e o iogurte mofam e, como têm muita água, precisam ser desprezados. A exceção são os queijos mais duros, como o parmesão, em que a penetração acaba sendo difícil, e você pode tirar a parte estragada com uma margem de segurança, sem risco de sentir mal-estar.

✸ **PÃES E BISCOITOS:** podem embolorar com facilidade, especialmente se já foram abertos. No caso do pão de forma, se abrir o pacote, não adianta descartar só a primeira fatia com bolor, precisa jogar tudo fora, mesmo se as outras estiverem com um aspecto bom.

✸ **GRÃOS E LEGUMINOSAS:** ainda crus, repare no cheiro, se está azedo, e na cor, por causa de fungos e bolores. Depois de preparados, só podem ficar na geladeira por até 48 horas – se não forem consumidos nesse tempo, devem ser congelados.

✸ **ENLATADOS E CONSERVAS:** o sal e o açúcar usados para preservação tornam difícil saber se o alimento está estragado e por isso só dá para perceber pelo sabor. Contudo, algumas latas podem apresentar estufamento e devem ser evitadas.

✸ **SUCOS E REFRIGERANTES:** é importante notar se há a presença de microrganismos ou bolor, mudança de cor e de cheiro. Evite também se a lata ou a garrafa estiverem estufadas.

✸ **REFEIÇÕES CONGELADAS:** quando descongeladas, a textura fica mais gosmenta e o cheiro é ruim. Evite se a refeição ficou muito tempo fora do freezer.

✸ **OVOS:** coloque uma unidade num copo ou vasilha com água. Se flutuar, está estragado. Na hora de abrir o ovo, a gema precisa estar no centro da clara e ficar alta e firme. Se ela cair nas extremidades, já está se deteriorando. Se a casca possuir qualquer fissura aberta, o consumo deve ser evitado pelo risco de salmonela.

ESCOLHA BEM SEUS VEGETAIS

✸ Opte por aqueles que não estejam amolecidos, machucados ou com sinais de crescimento de bolor.
✸ Repare sempre no aspecto, no cheiro e na consistência antes de comprar. Priorize alimentos com casca lisa e brilhante, firmes e sem a presença de manchas.
✸ Alimentos mais duros e com menor teor de água, como cenoura, maçã e mamão, podem ter a parte embolorada descartada com uma margem de 2 a 3 cm, sempre com cuidado para nunca encostar a faca ou o utensílio e contaminar o restante.
✸ Frutas e legumes mais amolecidos, com maior teor de água, como tomate, morango e verduras folhosas, precisam ser descartados por completo, pois não adianta tirar a margem de segurança.

1 OVO, 2 OVOS...

Esse alimento está presente em quase todas as receitas preparadas na cozinha tradicional. E tem uma explicação para os ovos serem tão importantes: "A gema traz gordura, maciez e cor para a massa, enquanto as claras garantem sua expansão, aeração e rigidez", explica a confeiteira Bruna Rebelo. É por isso que, ao faltar ovos para a receita, não se deve alterá-la de maneira alguma, sob o riso de deixá-la esfarelenta ou encruada.

ACABOU O FERMENTO?

Calma, dá para substituir o químico em pó pelo bicarbonato de sódio, pois ele também é capaz de fazer a massa crescer. No entanto, o bicarbonato não é completo e precisa de um elemento ácido para uma fermentação completa. "Você pode juntar a ele suco de limão, vinagre ou iogurte, por exemplo, para que seja produzida a mesma reação do fermento químico", ensina a confeiteira Bruna Rebelo. Faça assim:

- Ao utilizar o bicarbonato de sódio, adicione uma colher (sopa) de suco de limão à receita.
- Se entre os ingredientes da receita tiver leite, ele pode ser trocado pela mesma medida de iogurte natural.
- O cacau natural e o açúcar mascavo também podem ser adicionados para a fermentação do bicarbonato de sódio.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

BANHA DE PORCO FAZ BEM

É livre de gordura trans e também mais saudável do que óleo de girassol e canola. Apesar de associarem a banha às doenças do coração, ela é rica em cálcio, ferro, fósforo e vitaminas E, C e D.

Compre o melhor pescado

CORPO: rijo, duro. Aperte a carne com o dedo. Se ela voltar ao normal, significa que está adequada para uma refeição (exceto merluza e anchova, que geralmente são moles).
ESCAMAS: devem estar aderentes e brilhantes. Opacidade é sinal de que o estágio de putrefação da carne já começou.
PELE: compre apenas se a coloração estiver uniforme.
OLHOS: certifique-se de que estão vivos, brilhantes e sem manchas. Quando o peixe começa a apodrecer, os olhos perdem o brilho e afundam na órbita.
GUELRAS: precisam estar rosadas ou avermelhadas.
CHEIRO: não deve ser ácido nem azedo. No caso dos peixes de mar, o odor precisa lembrar o das algas. Já nos de água doce, deve remeter às plantas aquáticas.

CLUBE DE REVISTAS

página 30

página 32

receitas Mara

página 35

página 37

página 38

CLUBE DE REVISTAS

Feijão

Ele é estrela na mesa do brasileiro junto com o arroz, na feijoada, no tutu e em muitos outros pratos amados da nossa cozinha. E não é para menos: essa maravilha é aliada contra anemia, colesterol ruim e doenças cardiovasculares

TEXTO: ANDRÉA SOARES

O feijão azuki (da cozinha japonesa) pode ser usado em pratos salgados e doces

O grão é um dos mais antigos, com uma história que ultrapassa 7 mil anos. Graças ao seu fácil cultivo e grande durabilidade, o feijão se espalhou para diferentes regiões por intermédio de índios, guerreiros e portugueses. Com o tempo, o alimento foi ganhando variações, conforme o clima e o solo de cada lugar. O Brasil é um dos países que têm maior variedade e também o que dá mais importância alimentar e cultural para o grão. Somos o terceiro maior produtor no mundo, atrás apenas da Índia e de Mianmar e consumimos cerca de 13 quilos ao ano (por pessoa). Estudos mostram que a ingestão regular dessa leguminosa previne doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e câncer e ainda diminui o nível de colesterol ruim. Ela contém ferro, carboidrato, fibras solúveis, proteínas e minerais, além de possuir baixo índice de gordura. O ferro atua no transporte de oxigênio para as células, na prevenção e no tratamento de anemia, e as fibras auxiliam no bom funcionamento do intestino, reduzem a absorção de gordura e controlam o colesterol.

TIPOS MAIS COMUNS

Estes grãos são cultivados o ano inteiro e podem ser encontrados em todo o Brasil.

- **CARIOCA**
Bege com listras marrons, é o mais difundido no país e tem preparo fácil.
- **PRETO**
Compõe a feijoada e é muito popular no Rio de Janeiro, Espírito Santo, Rio Grande do Sul, Santa Catarina e Paraná. Sua cor escura sinaliza um alto teor de flavonoides, que são potentes antioxidantes.
- **JALO**
Mais alongado que os outros tipos, tem coloração amarelada. Comum em Minas Gerais e parte do Nordeste. Tem sabor suave, quase adocicado.
- **ROSINHA**
De grão pequeno e sabor suave, é usado no preparo de saladas.
- **FRADINHO**
Miúdo e claro, é da mesma família do feijão-de-corda. Não produz muito caldo, por isso é o grão utilizado no preparo de acarajés, farofas e saladas.
- **BRANCO**
Tem o grão grande, maior que o convencional, e normalmente é utilizado no preparo de saladas.
- **RAJADO**
Parecido com o feijão-carioca, tem sabor mais suave e adocicado. Sua cor é clara e possui várias listras.
- **ROXINHO**
Bastante macio, é um tipo versátil, já que pode ser usado em inúmeras receitas. De tamanho pequeno, é popular em São Paulo, Minas Gerais e Goiás.

NA HORA DA COMPRA

Verifique se o feijão tem casca homogênea e brilhante, sem rachaduras. A embalagem do produto, de acordo com o Ministério da Agricultura, deve informar:

- **Data de validade**, que não pode passar de seis meses – quanto mais fresco o feijão, mais rápido será o cozimento.
- **Grupo**, ou seja, se o grão é comum, cultivado em todo o território nacional, ou caupi, do Nordeste.
- **Classe** – se é branco, preto ou misturado (reúne grãos diversos na mesma embalagem).
- **Tipo**, que no caso determina a quantidade de defeitos e impurezas dos grãos. Varia do 1 (o melhor) ao 3.

DEIXAR OU NÃO O FEIJÃO DE MOLHO?

Um estudo recente da Universidade de São Paulo (USP) em conjunto com a Embrapa diz que sim, é válido colocar o feijão de molho em água por 8 a 12 horas. Além de deixar os grãos macios, acelerando o cozimento, diminui as chances de provocar gases, uma vez que reduz seus níveis de oligossacarídeos. O remolho também elimina os antinutrientes do feijão, como o fitato, os polifenóis e os inibidores de tripsina, que impossibilitam a absorção de proteínas e minerais no trato digestivo, como zinco, cálcio, ferro e magnésio.

CLUBE DE REVISTAS

CALDINHO DE FEIJÃO

RENDE 6 PORÇÕES PREPARO: 20 MIN

Ingredientes

- 1colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 dente de alho amassado
- 1 cebola picada
- 1 talo de salsão cortado em cubos
- 2 xícaras (chá) de feijão cozido (caldo e grãos)
- 1 tablete de caldo de carne

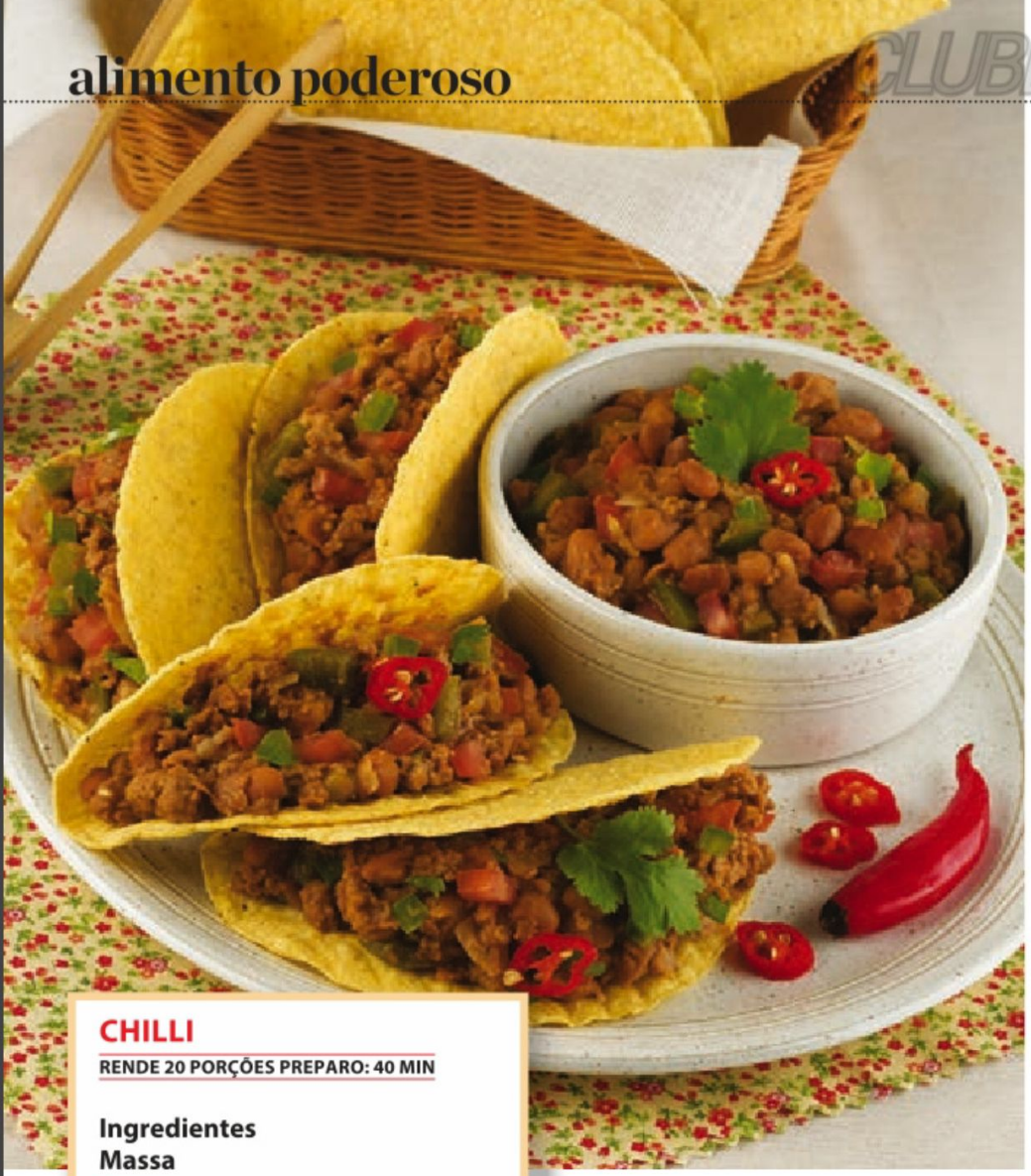
Modo de preparo

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho e acebola até dourarem. **2.** Acrescente o salsão e misture muito bem. **3.** Junte o feijão já cozido e bata tudo no liquidificador com2 xícaras (chá) de água até ficar bem homogêneo. **4.** Passe por uma peneira, retorne à panela, acrescente o tablete de caldo de carne e misture. **5.** Cozinhe até ferver e o caldo engrossar, mexendo de vez em quando. Sirva em seguida.

DICA: antes de servir, polvilhe salsa picada no caldinho.

RECEITAS: REVISTA COZINHA FÁCIL ED. 10 (EDITORA ESCALA). FOTOS: ESCALA IMAGENS

CLUBE DE REVISTAS



CHILLI

RENDE 20 PORÇÕES PREPARO: 40 MIN

Ingredientes

Massa

- 2 xícaras (chá) de feijão-carioca
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 cebolas picadas
- 2 dentes de alho amassados
- 500 g de carne moída
- 1/2 pimentão verde picado
- 3 tabletes de caldo de carne
- 1 caixa de polpa de tomate

Modo de preparo

1. Deixe o feijão de molho em água por cerca de 2 horas. Escorra a água. **2.** Em uma panela de pressão, aqueça o azeite e doure a cebola e o alho. Junte a carne moída e o pimentão e refogue até a carne ficar dourada. **3.** Acrescente 5 xícaras (chá) de água fervente, o feijão, o caldo de carne e a polpa de tomate e misture bem. **4.** Tampe a panela e cozinhe por cerca de 30 minutos, após iniciar fervura, em fogo alto. Desligue e espere sair a pressão. Sirva com tortilhas de milho.

FEIJÃO GORDO

RENDE 4 PORÇÕES PREPARO: 1H10

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de feijão
- 1 folha de louro
- 4 colheres de bacon picado
- 1/2 gomo de linguiça calabresa picado
- 1 paio picado
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

1. Deixe o feijão de molho por 30 minutos. Coloque na panela de pressão com a água do molho e complete até 4 dedos acima do nível do feijão. **2.** Adicione o louro, tampe a panela e cozinhe em fogo médio por 30 minutos após o início da pressão. Desligue. **3.** Frite o bacon na própria gordura em uma frigideira. Junte a calabresa e o paio. Adicione o alho e frite rapidamente. **4.** Retire 1 concha de grãos do feijão cozido e amasse. Volte essa massa de feijão à panela e coloque a linguiça, o bacon e o alho frito no feijão restante. **5.** Deixe ferver em fogo baixo por 20 minutos. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva.

Feijão gordo

FOTOS: RECEITAS: REVISTA COZINHA FÁCIL ED. 10 (EDITORA ESCALA)

CLUBE DE REVISTAS

SALADA DE FEIJÃO-BRANCO

RENDE 10 PORÇÕES PREPARO: 25 MIN

Ingredientes

- 500 g de feijão-branco

Molho

- 2 tomates sem pele e sem sementes picados
- 1/2 xícara (chá) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de salsa
- 1 sachê de tempero sabor feijão
- 1 colher (chá) de sal
- 1/2 maço de agrião

Modo de preparo

1. Em uma panela de pressão, coloque o feijão com 2 litros de água e cozinhe em fogo alto, por cerca de 30 minutos, após o início da pressão. **2.** Desligue o fogo, deixe sair toda a pressão e retire-o da panela. **3.** Escorra o caldo e reserve.

Molho

1. Em um recipiente, misture todos os ingredientes. **2.** Acrescente o feijão e misture bem. **3.** Cubra com plástico- filme e leve à geladeira por cerca de 1 hora. Sirva acompanhado das folhas de agrião.

CLUBE DE REVISTAS

É vapt-vupt

Preparar pratos irresistíveis pode ser mais rápido do que você pensa. Confira quatro sugestões com opções doces e salgadas que agradam todos os paladares

BOLO DE CHOCOLATE NA CANECA COM COBERTURA DE BRIGADEIRO MOLE

RENDE 5 PORÇÕES PREPARO: 10 MIN

Ingredientes

- 1 ovo
- 4 colheres (sopa) de leite
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) rasas de chocolate em pó
- 4 colheres (sopa) rasas de açúcar
- 4 colheres (sopa) rasas de farinha de trigo
- 1 colher (café) de fermento em pó
- Brigadeiro mole para decorar como cobertura

Modo de preparo

1. Coloque o ovo em uma tigela e bata bem como garfo. **2.** Acrescente o óleo, o açúcar, o leite e o chocolate e bata mais um pouco. **3.** Misture a farinha e, por último, adicione o fermento, mexendo até incorporar na massa. **4.** Divida em 5 xícaras grandes untadas e leve ao micro-ondas na potência máxima por 3 minutos. **5.** Retire, decore com o brigadeiro e sirva.

SANDUÍCHE DE FORNO

RENDE 4 PORÇÕES PREPARO: 30 MIN

Ingredientes
- 16 fatias de pão de fôrma
- 10 fatias de queijo tipo prato
- 10 fatias de presunto

Creme
- 1 lata de creme de leite
- 1/2 litro de leite
- 5 ovos grandes
- Sal, noz-moscada e pimenta-do-reino a gosto

Cobertura
- 200 g de queijo parmesão ralado grosso
- 3 tomates fatiados e temperados a gosto
- Orégano para polvilhar

Modo de preparo

1. Em um refratário, distribua metade das fatias de pão e cubra com o presunto e o queijo. **2.** Em seguida, cubra com o pão restante. **3.** Bata os ingredientes do creme em um mixer ou liquidificador e espalhe bem sobre o sanduíche. **4.** Decore com os tomates temperados, polvilhe com o orégano e o queijo parmesão. **5.** Leve ao forno a 200 °C por aproximadamente 15 minutos. **6.** Sirva ainda quente.

CAJUZINHO SUPER-RÁPIDO

RENDE 50 PORÇÕES PREPARO: 20 MIN

Ingredientes
- 1 embalagem (300 g) de bolo industrializado sabor baunilha
- 300 g de amendoim torrado e moído
- 200 g de açúcar
- 1 lata de doce de leite para corte ou
- 1 lata de leite condensado cozido em panela de pressão por 50 minutos (após início da pressão)
- 2 colheres (sopa) de cachaça
- 1 colher (sopa) de chocolate em pó (opcional)
- 1 colher (café) de canela em pó
- 1 colher (chá) de conhaque

Modo de preparo

1. Esfarele o bolo e junte os ingredientes restantes. **2.** Amasse bem, modele no formato desejado e passe no açúcar ou cacau em pó.

PIZZA PRÁTICA

RENDE 1 PORÇÃO PREPARO: 15 MIN

Ingredientes
- 2 fatias de pão de fôrma com casca
- 4 fatias finas de queijo muçarela
- 1 colher (chá) de azeite
- 1/3 de colher (café) de alho picado
- 2 colheres (chá) de cebola cortada em cubinhos
- 2 tomates maduros sem pele cortados em cubinhos
- 2 colheres (sopa) de manjericão cortado a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sobremesa) de queijo parmesão ralado
- Cobertura opcional

Modo de preparo

1. Misture em uma tigela funda o azeite, o alho, a cebola, os tomates, o manjericão e tempere a gosto. Reserve a mistura. **2.** Em uma assadeira pequena já untada com azeite, coloque as duas fatias de pão e sobre elas as fatias de queijo muçarela e metade da mistura reservada. **3.** Polvilhe com o queijo parmesão e leve ao forno até que o queijo esteja todo derretido. Sirva ainda quente.

RECEITAS: REVISTA COZINHA FÁCIL ED. 1 (EDITORA ESCALA)

CLUBE DE REVISTAS

Legumes disfarçados

Não são só as crianças que torcem o nariz para os legumes – tem muito adulto que também tem dificuldade em incluí-los nas refeições do dia a dia. Nesses casos, a saída é preparar pratos em que eles ficam camuflados – olhe só estas receitas!

ABOBRINHA RECHEADA COM CUSCUZ MARROQUINO

RENDE 6 PORÇÕES PREPARO: 45 MIN

Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de cuscuz marroquino
- 1 xícara (chá) de água
- 6 abobrinhas médias
- 1 xícara (chá) de maionese
- 3 colheres (sopa) de hortelã picada
- 100 g de queijo de cabra ralado

Modo de preparo

1. Hidrate o cuscuz marroquino com água por cerca de 30 minutos. **2.** Enquanto isso, corte as duas extremidades da abobrinha e, em seguida, corte-a ao meio, em duas partes iguais. **3.** Com o auxílio de uma colher, retire a polpa formando pequenos "copinhos". **4.** Reserve a polpa. **5.** Pique bem a polpa e misture com a maionese, o cuscuz e a hortelã. **6.** Recheie os copinhos com essa mistura, polvilhe o queijo de cabra por cima e leve ao forno por 20 minutos. Sirva-se.

DICA: antes de levar ao forno, cozinhe a abobrinha em água fervente com sal

BOLINHO DE CHUCHU PRÁTICO

RENDE 40 PORÇÕES PREPARO: 25 MIN

Ingredientes

- 2 chuchus médios
- 1 cebola
- Sal e pimenta vermelha a gosto
- 2 ovos
- 1/2 litro de leite
- 400 g de farinha de trigo
- 2 tabletes de caldo de legumes esfarelados

Modo de preparo

1. Lave e descasque o chuchu. Rale no ralador grosso e deixe no escorredor para sair toda a água do chuchu. **2.** Em um recipiente fundo, bata os ovos, junte o leite, a farinha, o sal, a pimenta e os tabletes de caldo de legumes esfarelados até formar um creme bem grosso, bem parecido com a massa de panqueca. **3.** Junte o chuchu ralado e misture tudo muito bem. **4.** Com o auxílio de uma colher, coloque colheradas da massa no óleo quente até dourar os dois lados. **5.** Retire do óleo e coloque sobre o papel-toalha para retirar o excesso de óleo.

BOLINHO PRÁTICO DE ESPINAFRE

RENDE 20 PORÇÕES PREPARO: 30 MIN

Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de folhas de espinafre lavadas e picadas
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 1 colher (chá) de sal
- 1 dente de alho pequeno bem picado
- 1 e 1/4 de xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de leite

Modo de preparo

1. Ferva 1 litro de água, e mergulhe o espinafre. **2.** Escorra a água e coloque o espinafre em uma tigela. **3.** Acrescente o ovo, a salsinha, o sal e o alho. **4.** Adicione a farinha e o leite. Misture. **5.** Com uma colher, retire porções da massa. **6.** Frite os bolinhos em óleo quente, até que fiquem bem dourados.

DICA: os talos e folhas de espinafre também podem ser trocados por brócolis, couve-flor, nabo e cenoura.

Lasanha de batata

LASANHA DE BATATA

RENDE 6 PORÇÕES PREPARO: 60 MIN

Ingredientes

- 700 g de batatas cortadas em rodelas
- 1 litro e 1/2 de água
- 3 cubos de caldo de carne
- 1 embalagem de requeijão cremoso
- 300 g de queijo muçarela ralado
- 2 latas de molho de tomate
- 50 g de parmesão ralado

Modo de preparo

1. Cozinhe as batatas na água com os cubos de caldo de carne. Reserve. **2.** Em um refratário de tamanho médio, faça camadas com batata cozida, requeijão cremoso, queijo muçarela e molho de tomate. **3.** Polvilhe o queijo parmesão e leve ao forno preaquecido a 180 °C, por aproximadamente 25 a 30 minutos. **4.** Sirva em seguida.

RECEITAS: REVISTA COZINHA FÁCIL, EDIÇÕES 1, 2 E 4 (EDITORA ESCALA)

CLUBE DE REVISTAS

Cozidos irresistíveis

Preparar os alimentos na panela de pressão significa economia de tempo (pode ser reduzido até a metade) e de gás. E não é só: esse tipo de cozimento preserva mais os sabores e ainda deixa a comida mais suculenta

CARNE SECA NA PANELA DE PRESSÃO

RENDE 4 PORÇÕES PREPARO: 40 MIN

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de carne seca
- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 cebolas médias fatiadas
- Pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de salsa processada

Modo de preparo

1. Coloque os ingredientes (menos a salsa) na panela de pressão. Deixe a carne seca cozinhar até ficar macia. **2.** Desligue o fogo e deixe a panela esfriar. **3.** Abra a panela e descarte a água. **4.** Polvilhe a salsa. Sirva em seguida.

MAMINHA RECHEADA DE PANELA DE PRESSÃO

RENDE 12 PORÇÕES PREPARO: 45 MIN

Ingredientes

- 1 peça de maminha de 1,5 kg
- 1 gomo de linguiça defumada cortado em palitos finos
- 1 pimentão verde cortado em palitos finos
- 1 cenoura cortada em palitos finos
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola processada
- 2 xícaras (chá) de caldo de carne
- 2 xícaras (chá) de molho de tomate
- 1 maço de ervas (salsa, cebolinha, tomilho)

Modo de preparo

1. Corte a maminha, formando uma manta. **2.** Coloque a linguiça, os palitos de pimentão e a cenoura. **3.** Enrole a carne e amarre com um barbante. **4.** Na panela depressão, doure a cebola e a maminha dos dois lados. **5.** Acrescente o caldo de carne, o molho de tomate e o maço de ervas. **6.** Feche a panela e cozinhe a carne por 40 minutos após o início da pressão. **7.** Retire a pressão e verifique se a carne está macia. **8.** Reserve o molho para servir junto com um arroz branco.

CHURRASCO DE CUPIM NA PANELA DE PRESSÃO

RENDE 6 PORÇÕES PREPARO: 50 MIN

Ingredientes

- Carvão vegetal (aproximadamente 4 pedaços médios)
- Papel-alumínio
- Ervas frescas de sua preferência (tomilho, louro, sálvia, alecrim)
- 1 peça de cupim de aproximadamente 2 kg
- Sal grosso

Modo de preparo

1. Pegue o carvão vegetal (mais ou menos 4 pedaços) e as ervas frescas de sua preferência e embrulhe-os em papel-alumínio. Feche bem. **2.** Coloque esse embrulho no fundo de uma panela de pressão (4,5 litros). **3.** Passe o sal grosso no cupim e coloque-o por cima do carvão embrulhado. **4.** Tampe a panela de pressão sem colocar nenhum líquido dentro. **5.** Quando começar o barulho da pressão saindo, conte 40 minutos. **6.** Deixe a pressão sair naturalmente da panela, retire o cupim e fatie.

Churrasco de cupim na panela de pressão

ALCATRA NA CERVEJA PRETA

RENDE 6 PORÇÕES PREPARO: 60 MIN

Ingredientes

- Óleo para refogar
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 peça de alcatra de 1,3 kg
- 1 lata de cerveja preta
- 1 pacote de creme de cebola
- 200 g de molho de tomate
- 1 cubo de caldo de costela

Modo de preparo

1. Em uma panela de pressão, coloque óleo e frite a cebola e o alho. **2.** Coloque a carne e frite bastante até que ela fique dourada, pingando água de vez em quando. **3.** Misture em uma vasilha a cerveja, o creme de cebola e o molho de tomate até dissolver bem o creme de cebola. **4.** Despeje o molho na carne e acrescente o cubo de caldo de costela. **5.** Feche a panela de pressão e cozinhe por cerca de 30 minutos. Se achar necessário, acrescente um pouco de água para não queimar. Sirva com arroz branco.

RECEITAS: REVISTA COZINHA FÁCIL EDIÇÕES 1, 4, 5 E 6 (EDITORA ESCALA)

CLUBE DE REVISTAS

COCADA

RENDE 6 PORÇÕES PREPARO: 1 H

Ingredientes

- 2 cocos frescos ralados
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 350 ml de leite de coco
- 1 cravo
- 1 pau de canela

Modo de preparo:

1. Ferva o leite de coco com o açúcar até derreter completamente. **2.** Acrescente o coco ralado, o cravo e a canela e cozinhe em fogo médio por 15 minutos ou até que a calda fique grossa. **3.** Deixe esfriar completamente e guarde em uma compoteira.

DICA: esse doce fica uma delícia quando servido acompanhado por uma fatia de abacaxi grelhada na manteiga.

RECEITA: COLEÇÃO TEMPERO BRASILEIRO - DOCES DO BRASIL (EDITORA ESCALA)

Para adoçar a vida

Nenhum ingrediente é mais presente nos doces brasileiros que o coco. Seja em panacotas, manjares, bolos ou na tradicional cocada, ele dá aquela crocância que todos nós adoramos

A MESA, EXEMPLO É TUDO

Por isso é importante ter cuidado com os hábitos em casa. A nutricionista Renata Guirau, do Oba Hortifruti, explica como lidar com essa missão:

- Conforme as crianças crescem, os gostos alimentares delas vão se assemelhando com os dos pais. Famílias que não comem frutas, verduras e legumes diariamente, provavelmente, terão mais dificuldades de fazer o filho aceitá-los.
- Antes de mudar o cardápio dos pequenos, é importante que os pais estejam atentos aos próprios costumes. Se o filho é estimulado a comer bolacha recheada com frequência, por exemplo, ele tende a deixar de apreciar as frutas, já que elas não possuem tanto açúcar.
- As crianças aprendem a gostar dos alimentos com os quais têm mais contato, portanto, é essencial oferecer produtos de qualidade e evitar os ultraprocessados, riquíssimos em sabor artificial. "Esses itens modificam o paladar e colaboram para a rejeição da comida de verdade", completa Renata.

Bater educa?

Não! "Para corrigir o erro do filho, é mais saudável, produtivo e sustentável segurar a criança com firmeza e dizer: 'Chega! Isso já é suficiente'", explica o psicoterapeuta Leo Fraiman, especialista em psicologia escolar e autor do livro *Meu Filho Chegou à Adolescência, E Agora?* (ed. Integrare). Ao usar violência, o adulto acaba expressando que não há problema em bater nem em apanhar de alguém. É como se estivesse tudo bem ficar congelado diante das emoções ou não revelar o que está sentindo. De acordo com o profissional, não é só um tapinha, são várias perdas que ocorrem com esse ato. O correto é tirar o filho daquele contexto, levar para um quarto e conversar. Pergunte: "Por que você está agitado, o que está acontecendo?", e a partir daí desenvolva um diálogo. "Educar dá trabalho, mas deseducar dá mais trabalho ainda", finaliza

MEDO DOS PAIS

Se a criança se sente acuada ou com pavor diante de você, significa que ela não pode confiar em você, tampouco usar a sua figura como meio de aprendizado. Esse é um ciclo delicado e com consequências ruins para a formação dos pequenos. Para acertar nessa troca, siga as dicas da neurocientista e psicopedagoga Flávia Valadares:

- Nutra a conexão entre vocês
- Cuide de você
- Pratique a escuta ativa
- Alinhe as suas expectativas
- A infância passa rápido – viva com prazer a do seu filho

"A educação não pode ser delegada somente à escola. Aluno é transitório. Filho é para sempre"

IÇAMI TIBA, psiquiatra e autor de livros sobre educação familiar e escolar

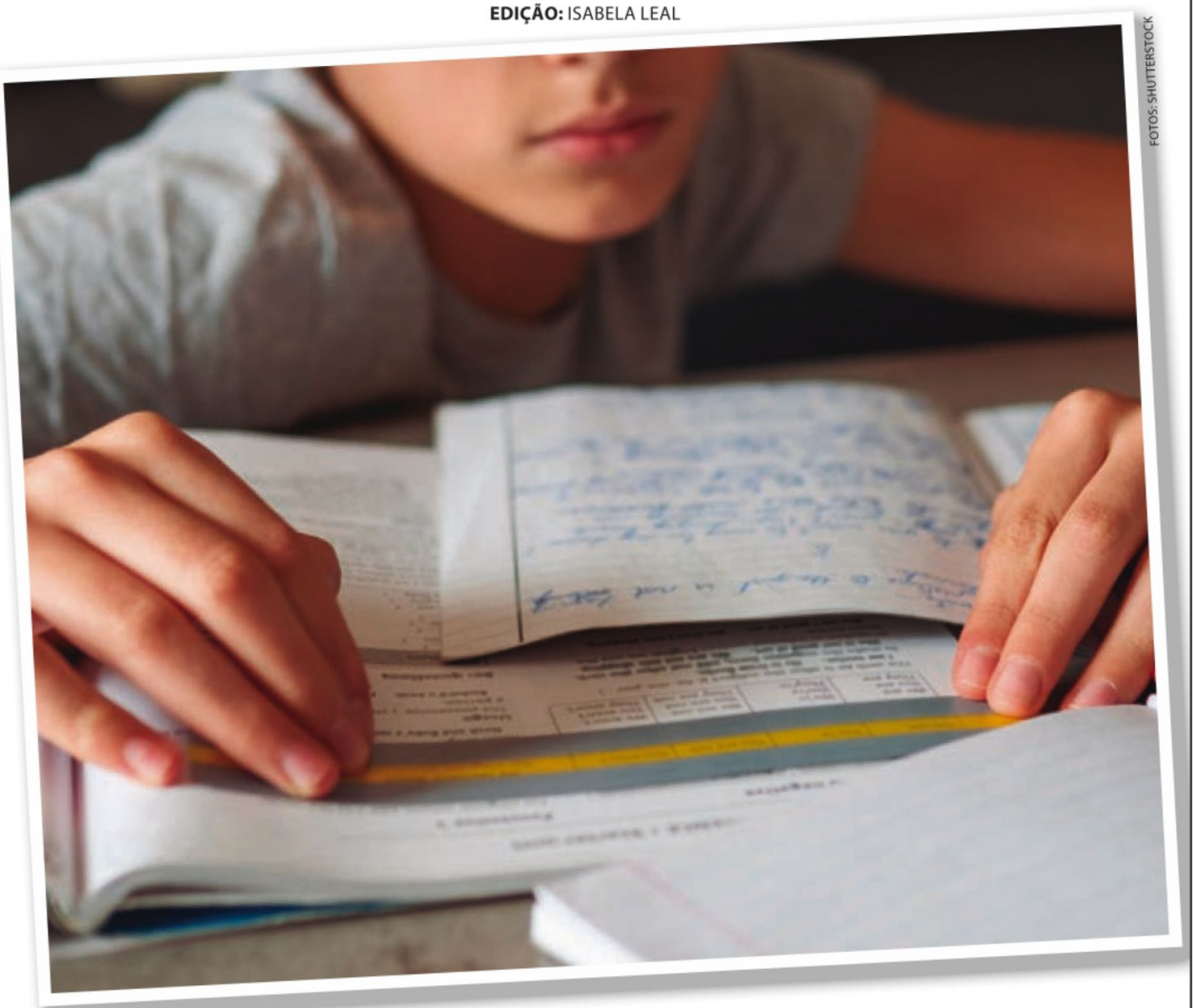
FOTOS: SHUTTERSTOCK

CLUBE DE REVISTAS

QUANDO A LEITURA É UM PROBLEMA

Algumas crianças têm dificuldade em aprender a ler e a causa pode ser algum quadro clínico. Saiba quando é hora de procurar um especialista

EDIÇÃO: ISABELA LEAL



FOTOS: SHUTTERSTOCK

CLUBE DE REVISTAS

Os pequenos deveriam ser capazes de ler e escrever palavras simples com 8 anos de idade, mas, muitas vezes, não é isso o que acontece. Sim, o motivo pode ser o ensino, que foi prejudicado com a pandemia da covid. Após um longo período de escolas totalmente ou parcialmente fechadas, uma pesquisa revelou que "vovô" e "peteca" eram impossíveis de serem lidos por uma a cada três crianças brasileiras de 8 anos. O Unicef (Fundo das Nações Unidas para a Infância) chegou a divulgar um relatório de avaliação que concluiu que 75% delas nessa fase sofreram impacto na aprendizagem – são mais de 635 milhões no mundo todo. A partir de 2021, com a retomada das aulas 100% presenciais, a meta para essa faixa etária foi recuperar a defasagem que os alunos sofreram e observar os que mais precisam de atenção na hora de ler. No entanto, isso não explica tudo. Embora o padrão de leitura dos pequenos tenha ficado comprometido, muitos não aprendem a ler por apresentarem alguma dificuldade cognitiva. A mais conhecida é a dislexia, mas há ainda outros problemas que devem ser observados. Conheça, a seguir, os principais deles.

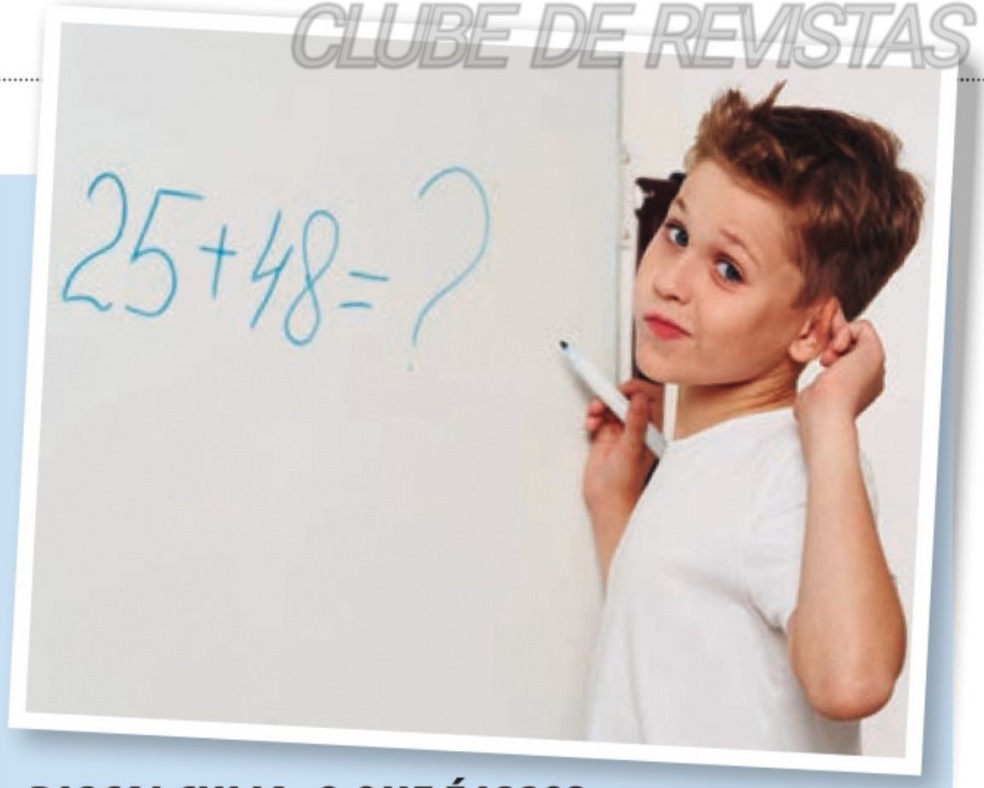
DISLEXIA

O que é: "Não se trata de uma doença, mas do funcionamento peculiar do cérebro no que diz respeito ao processamento da linguagem", explica a fonoaudióloga Karina de Araujo Ciquiguti, mestre e doutora em semiótica e linguística geral pela Universidade de São Paulo (USP). As causas exatas não estão totalmente esclarecidas. "No entanto, é sabido que o cérebro do disléxico processa de maneira diferente as informações que chegam via linguagem escrita. A dificuldade está em identificar, separar e juntar os sons que compõem as palavras", diz o fonoaudiólogo Jaime Luiz Zorzi, ex-presidente da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia (SBFa).

O PAPEL DA ESCOLA

Com o Programa Mais Alfabetização, criado pelo Ministério da Educação (MEC), os professores têm o apoio de um assistente de alfabetização para lidar com os casos especiais. Esse apoio técnico se dá por meio de processos formativos, do auxílio do assistente de alfabetização às atividades estabelecidas e planejadas pelo professor alfabetizador, do monitoramento pedagógico e do sistema de gestão para as redes prioritárias. O objetivo é fortalecer e apoiar as unidades públicas escolares no processo de alfabetização dos estudantes regularmente matriculados no 1º ano e no 2º ano do ensino fundamental para que eles sejam capazes de aprender e ter pleno domínio da leitura, da escrita e do cálculo matemático, garantindo assim amplas oportunidades a todos. Quando o professor percebe que a criança tem algum problema quanto ao desenvolvimento cognitivo, ela é encaminhada para uma avaliação pedagógica e psicológica na própria escola para investigar que tipo de deficiência está inibindo a aprendizagem. De acordo com a psicopedagoga Rebeca Andrade, com graduação em pedagogia e habilitação em magistério para séries iniciais e para educação especial, de Sobradinho (DF), a família recebe encaminhamento externo para que possa procurar um atendimento médico específico para a complementação diagnóstica.

CLUBE DE REVISTAS



DISCALCULIA, O QUE É ISSO?

"Muitas crianças torcem o nariz para os números, e algumas com razão. "Portadores de discalculia apresentam comprometimento na habilidade de calcular e ainda de compreender conceitos numéricos e de produzir números, devido a fatores neurobiológicos", explica a psicopedagoga Marieliz Toledo Arruda, da ABC Aprendizagem (SP). O problema provoca dois anos de discrepância entre a idade cronológica e o nível de aprendizagem escolar matemático. Manifesta-se pela dificuldade em tarefas como contar, decorar tabuada, gerenciar tempo e lidar com dinheiro. Não é incomum que o distúrbio esteja acompanhado de TDAH. Sua prevalência é de 1% na população em idade escolar.

- **Incidência:** entre 5% e 10% da população apresenta dislexia em algum nível e o transtorno é hereditário. Se um dos pais for disléxico, a chance de a criança ser também é de até 65%.
- **Como diagnosticar:** o diagnóstico mais efetivo acontece após o processo de alfabetização. "Antes disso, é possível apenas apontar fatores de risco indicativos do quadro", afirma Karina.
- **Principais sinais:** dificuldade em aprender os nomes das letras ou sons do alfabeto. O disléxico confunde conceitos de direita e esquerda, embaixo e em cima, frente e atrás e não consegue entender rimas.
- **Tratamento:** é sempre multidisciplinar e envolve profissionais da saúde e da educação, como fonoaudiólogos e psicopedagogos.

SÍNDROME DE IRLEN

- **O que é:** consiste em uma alteração na percepção visual, causada por um desequilíbrio na capacidade de os olhos se adaptarem à luz. A criança apresenta fotofobia e se sente desconfortável com o reflexo da luz no papel branco, incômodo que surge depois de cerca de 15 minutos de leitura. "A iluminação compete com o texto impresso e desvia a atenção do conteúdo lido", revela a oftalmologista Márcia Guimarães, do Hospital de Olhos de Belo Horizonte (MG). Para os portadores, o texto parece desfocado. "Luzes fluorescentes são desconfortáveis e geram mais irritabilidade", completa a oftalmologista.
- **Incidência:** o distúrbio é comum, mais de 40% das crianças com dificuldade de ler têm algum grau da síndrome.
- **Principais sinais:** lacrimejamento, prurido, ardência, tendência a esfregar os olhos ou tentar fazer sombra com as mãos enquanto lê, balançar ou tombar a cabeça, espaçamento irregular ao escrever, baixa compreensão do que é lido.
- **Tratamento:** infelizmente, não há como corrigir o distúrbio, mas o uso de uma folha de acetato colorida sobre o texto é suficiente para aplacar o incômodo e a dificuldade de ler. Óculos com filtros escuros também funcionam.

TRANSTORNO DO DÉFICIT DE ATENÇÃO/ HIPERATIVIDADE (TDAH)

- **O que é:** caracteriza-se pela baixa atenção, hiperatividade e impulsividade. Inicia na infância, mas pode persistir na adolescência e na vida adulta. "A genética é importante, no entanto, fatores como uso de álcool e drogas durante a gestação influenciam", diz a neuropsicóloga Ana Paula Macchia (SP).
- **Incidência:** um estudo da Universidade Federal do Pará intitulado A Prevalência do Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH): Uma Revisão de Literatura, revelou que 7,6% dos estudantes brasileiros entre 6 e 17 anos têm os sintomas.
- **Principais sinais:** dificuldade de concentração, perda de objetos (material escolar, uniforme, óculos de natação), não escuta quando é interpelado, movimento excessivo de pés e mãos, incapacidade de ficar muito tempo sentado em sala de aula, dificuldade de brincar em silêncio, fala em volume alto e agressividade.
- **Tratamento:** o diagnóstico deve ser feito por um neurologista, psiquiatra infantil ou neuropsicólogo. Em alguns casos, podem ser prescritos medicamentos. "A parte central do tratamento é psicológica, com a técnica cognitivo-comportamental."

COMPRAR COM CASHBACK

O programa de cashback (quando há retorno de parte do dinheiro em uma compra) é uma estratégia de venda que proporciona a sensação de recompensa. Ao utilizar o cashback em uma nova compra, o consumidor tem a impressão de que está gastando bem o seu dinheiro e, muitas vezes, para aproveitar o "benefício", acaba comprando sem necessidade. No cashback, é estabelecido um valor mínimo de consumo, o que pode comprometer seu orçamento. Portanto, cuidado: não vá gastar mais do que você pode só para ter o dinheiro de uma compra de volta.

À VISTA X PARCELADO

Ao pagar à vista, geralmente você pode negociar desconto e evitar juros, o que resulta em economia a longo prazo. A grande dica é: se o montante da compra estiver dentro do seu orçamento e apresentar desconto de 5% ou mais, pague à vista! Já o parcelamento oferece conveniência, mas também pode acarretar custos adicionais com juros. Mas, se não carregar juros e o seu controle financeiro estiver em dia, opte pelo parcelamento, sim, e invista o dinheiro que disponibilizaria para o pagamento à vista. Prefira um investimento sem carência e com renda diária, assim os juros da aplicação ajudarão você a quitar as parcelas. Mais:

- Priorize compras essenciais à vista e reserve o parcelamento para itens de maior valor.
- Equilibrar suas escolhas depende da capacidade de gerenciar o dinheiro e aproveitar da melhor forma as vantagens oferecidas por cada método de pagamento.

Como evitar dívidas de cartão de crédito?

Essa é uma questão que demanda disciplina e estratégia. Siga estes seis passos que protegem você contra uma cilada:

1. Defina um orçamento mensal claro, priorizando despesas essenciais.
2. Pague sempre o valor total da fatura, evitando os pagamentos mínimos.
3. Estabeleça um valor determinado realista para suas compras e reserve uma parte do limite do cartão para imprevistos.
4. Fique sempre de olho na fatura e centralize tudo em um só cartão. Assim fica mais fácil saber para onde o dinheiro vai e no que é possível economizar.
5. Crie uma reserva de emergência para situações inesperadas.
6. Se necessário, reduza o limite do cartão junto ao banco – quanto menor, mais fácil de controlar.

E lembre-se: é do seu salário que vai sair o dinheiro para pagar a fatura. O cartão de crédito não é uma renda extra. Tenha certeza de que tem o dinheiro antes de ir às compras!

FOTOS: SHUTTERSTOCK

ELISIANE MOREIRA (@doutoraelisiane) é advogada especialista em Finanças e Direito do Consumidor, mentora de investimentos e criadora de conteúdo digital. Aqui ela dá dicas e informações para você!

TÁ NA HORA DO CAFÉ

Aprenda a montar um relógio de parede feito com xícaras, ideal para decorar a cozinha e marcar o tempo das suas receitas

TEXTO: CAMILA OCHOA **EDIÇÃO:** ANDRÉA SOARES
PRODUÇÃO: JANETE MORAES
FOTOS: ANTONIO DI CIOMMO (ESCALA IMAGENS)

VOCÊ PODE USAR PEÇAS DO MESMO JOGO OU FAZER O RELÓGIO COM XÍCARAS E PIRES DIFERENTES

MATERIAL

- Jogo de 12 xícaras de café com pires
- MDF branco cortado em círculo com base central para apoiar os ponteiros
- Cola universal
- Pincel
- Motor de relógio
- Furadeira
- Broca fina

1 Com a ajuda do pincel e da cola universal, fixe um pires em uma das extremidades do MDF. Em seguida, cole a base de uma xícara no centro do pires.

2 Repita o processo de fixação 11 vezes, criando as horas do relógio. Deixe a aba da xícara para dentro do relógio.

3 Antes de prender o relógio na parede, encaixe o motor na parte de trás da base central usando a furadeira. Fixe os ponteiros.

4 Que tal enfeitar a cozinha com outras peças elaboradas por você? Uma sugestão é utilizar baldinhos de metal como porta-toalhas.

CLUBE DE REVISTAS

CLUBE DE REVISTAS

VOCÊ PRECISA SE AUTOMOTIVAR

A garra e a persistência necessárias para alcançar propósitos e se sentir feliz estão aí dentro de você. Aprenda a olhar para si e dar mais movimento para a sua vida

TEXTO: CRISTINA THOMAZ **EDIÇÃO:** ANDRÉA SOARES

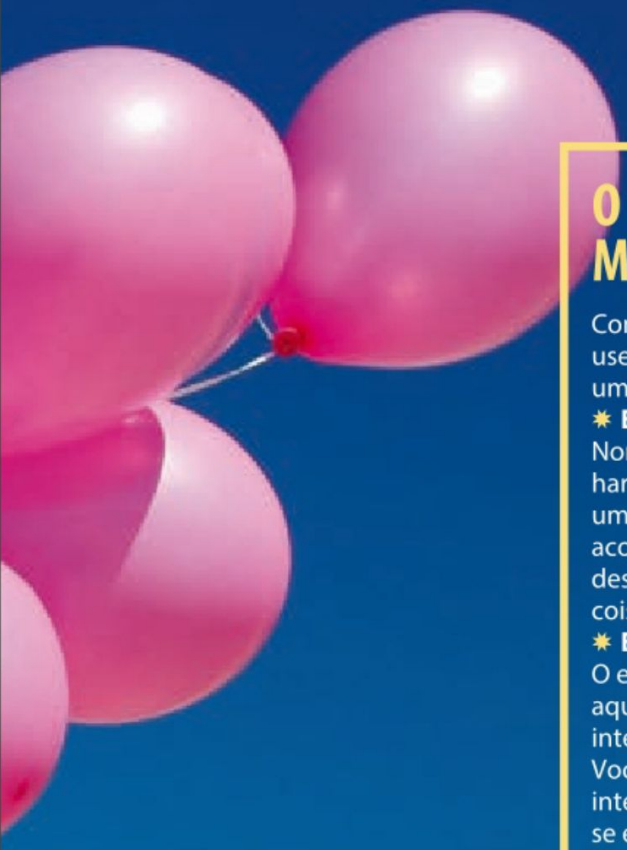
Motivação é tudo aquilo que faz uma pessoa seguir em busca de satisfação, desejo ou necessidade. Ao contrário do que muitos pensam, não é algo que possa ser aprendido num curso. Esse caminho pode, sim, ser uma ferramenta que ajuda ou inspira. Motivar-se, na verdade, é um processo interno. "É procurar em si instrumentos e propósitos que rompam a inércia inicial e tragam vontades e prazeres que geram sentido em diversas áreas da sua vida", diz a psiquiatra Malu de Falco. De acordo com ela, a automotivação, mais do que impulsionar a conclusão de tarefas, é um indicativo de que a pessoa é plenamente capaz de fazer escolhas que a deixem realizada. A automotivação é algo possível de desenvolver e praticar como um hábito. "Traçar um objetivo e contemplar todos os benefícios que ele envolve, bem como ter uma rotina organizada para alcançar o propósito definido, são táticas úteis", reforça Malu.

AUTOCONHECIMENTO

Conhecer a si própria é o caminho para estar sempre motivada. Leila Navarro, palestrante e especialista em medicina comportamental, lembra que muitas vezes vivemos no automático e não paramos para pensar. "A conversa consigo mesma é importante, pois faz entender o que dá sentido à sua vida. Quando somos protagonistas das nossas vidas, tudo fica mais fácil. O problema é que olhamos muito para fora, para o que todo mundo está fazendo. Com isso, vamos perdendo a intimidade conosco e a vida vai passando", garante Leila. A automotivação também surge

FOTO: SHUTTERSTOCK

CLUBE DE REVISTAS



O CICLO MOTIVACIONAL

Conheça, adapte para a sua vida e use-o como ponto de partida para uma autorreflexão.

✸ EQUILÍBRIO INTERNO
Normalidade, estabilidade e harmonia são fundamentais para uma vida satisfatória. Existe algo acontecendo que faz você se sentir desestabilizada ou achando que as coisas estão fora do controle?

✸ ESTÍMULO
O estímulo – ou incentivo – é tudo aquilo que rompe o equilíbrio interno e gera uma necessidade. Você consegue identificar, internamente ou externamente, se existe algo que o impulsiona? Ou você se sente estagnada?

✸ NECESSIDADE
É a falta de algo. No entanto, para entendermos o que é preciso – sem olhar apenas para as coisas materiais, mas para o que pode dar sentido à nossa vida –, é necessário se escutar. Quais são os seus sonhos, desejos e aspirações? Você consegue identificá-los?

✸ TENSÃO
Quando uma necessidade não é atendida, é comum sentir um vazio. Pode gerar até estresse ou ansiedade. Como você se sente quando percebe que tem algo que precisa, mas ainda não conquistou efetivamente?

✸ COMPORTAMENTO
O desconforto causado por uma necessidade não satisfeita, em tese, deve levar a pessoa a agir, resolver essa questão. Você tem dificuldade de se movimentar para obter aquilo que precisa?

✸ SATISFAÇÃO
Uma vez satisfeita a necessidade, a tensão chega ao fim e é possível, enfim, sentir-se satisfeita – algo essencial para manter o equilíbrio interno. Você se recorda das vezes em que atingiu seus objetivos? Consegue se lembrar de como se sentiu?

COMO DAR MAIS MOVIMENTO À SUA VIDA

Mantenha uma rotina: crie hábitos que lhe façam bem. Pode ser um banho demorado, meditar ao acordar, dedicar alguns instantes a uma atividade prazerosa. O importante é fazer algo que a ajude a estar conectada com seus desejos e propósitos.

Pratique a gratidão: faça um balanço de suas conquistas diárias, por menores que sejam. Agradeça tudo o que aconteceu e que lhe fez bem, até o fato de estar vivo. Reconheça que viver faz diferença e mantém a energia em alta.

Identifique o seu propósito: e não se esqueça dele! A automotivação está ligada ao reconhecimento dos seus desejos e propósitos. É algo que precisa ser lembrado o tempo todo. Serve como combustível para buscar essas realizações.

Reserve um tempo para a autorreflexão: muitas vezes, as pessoas vivem no automático e não param para refletir sobre si mesmas. Essa conversa consigo é muito importante para retomar os propósitos e reordenar a rota da vida.

Lembre-se de suas conquistas: especialmente nos momentos desafiadores, quando tudo parece desmoronar, relembrar o que já foi conquistado pode trazer o ânimo necessário para se reerguer e retomar a vida.

Desenvolva a autoconfiança: acreditar em si mesma, em seu potencial, é muito importante para a automotivação. Fazer algo duvidando de si aumenta as chances de não ter sucesso. A autoconfiança é combustível para lutar pelos sonhos e driblar a autossabotagem.

Tenha disciplina: de nada adianta saber o que quer, mas não fazer o necessário para conquistar o que deseja. É preciso estabelecer metas (sempre possíveis de serem realizadas), definir prazos e partir para a ação.

Seja corajosa: muitas vezes, é preciso coragem para lutar pelo que se acredita. É uma conquista, uma escolha. É acreditar que, aconteça o que acontecer, existe uma força dentro de você que a fará seguir sempre em frente.

CLUBE DE REVISTAS

quando estamos abertos para o mundo, para as transformações e as novidades: "Há pessoas que vivem numa bolha – e isso também é uma escolha. No entanto, quanto mais conhecimento buscamos e nos abrimos para a vida, mais o nosso olhar, ideias e interesses se ampliam. E daí vem uma energia ainda maior para se automotivar", destaca a especialista.

FRASES DE EFEITO

Textos motivacionais podem ajudar nesse processo. A explicação é simples: "Os fatores externos ativam nosso sistema motivacional. Ao mudar seu ambiente, sua resposta comportamental muda junto", detalha a psicóloga Camila Puertas. Ela ainda afirma que as frases produzem uma reflexão instantânea, pois provocam inspiração, desencadeiam emoções e podem mesmo ser o gatilho que nos falta para agirmos. "Mas é importante reforçar: a verdadeira motivação não está fora de nós."

E quando se fala em frases motivacionais, o poeta Fabrício Carpinejar é sempre uma referência. Para ele, trata-se de um conteúdo que coloca o sentimento no lugar. "Tem o poder de acomodar a dor, dar fogo a um sentimento, trazer emoção e, principalmente, despertar a empatia", diz. Segundo o poeta, quando uma pessoa lê algo que tem a ver com o que está sentindo, ela entende que não está mais sozinha e que não perdeu a razão.

MENSAGENS PARA VOCÊ

"COMECE ANTES DE ESTAR PRONTA"
Muitas vezes, buscamos motivação para iniciar algo que de fato nos importa. O que não consideramos é que por vezes essa postura somente tem força para adiar a realização de uma ação. O processo de se motivar também acontece à medida que a vida caminha. Temos de começar algo com expectativas alinhadas e, muitas vezes, antes de a motivação chegar. À medida que o processo acontece, conseguimos recompensar nosso esforço e gerar mais motivação.

"O QUE PRECISO É DIFERENTE DO QUE EU QUERO"
Essa frase reflete um pensamento bem íntimo e profundo. Faz com que sejamos capazes de refletir sobre nossos desejos mais íntimos, e não somente a satisfação de um objetivo ou necessidade. Pode nos ajudar a pensar nos passos necessários para alcançarmos algo com propósito.

"EU POSSO SER MELHOR PARA OS OUTROS SE CUIDAR DE MIM MESMO"
É comum acharmos que os outros precisam de mais atenção e cuidado do que nós mesmos. Ao tomarmos consciência do quanto nós nos negligenciamos, provocando também uma grande preocupação em todos que nos rodeiam, podemos encontrar motivação para a busca do autocuidado.

"NÃO TENHA PRESSA, MAS TENHA RUMO. DEMORAR É DIFERENTE DE SE PERDER"
Organização é fundamental para a automotivação. É importante saber para onde estamos seguindo. A direção é mais importante que a velocidade.

"PROBLEMAS NÃO SÃO BARREIRAS, MAS CHANCES ÍMPARES DE SUPERAÇÃO E DESENVOLVIMENTO"
Aprender a sentir conforto no desconforto de sair do padrão comportamental é uma habilidade que podemos treinar, apesar do esforço mental. É possível escolher como vamos lidar com os problemas – e um desses caminhos é encará-los como uma oportunidade de crescimento.

"NÓS SOMOS AQUILO QUE FAZEMOS REPETIDAMENTE. EXCELÊNCIA, PORTANTO, NÃO É UM ATO, MAS SIM UM HÁBITO"
Essa frase do filósofo Aristóteles nos convida a enxergar o poder dos nossos comportamentos e o quanto os hábitos são poderosos para nossa vida, seja de uma forma boa, seja de uma forma má. A repetição de comportamentos é o que determina quem somos: somos aquilo que repetimos no ambiente em que vivemos.

CLUBE DE REVISTAS

FOTOS: SHUTTERSTOCK

JARDIM FUNCIONAL

Você já ouviu falar nesse termo? Pois significa cultivar espécies que embelezam a casa e também alimentam, como cenoura, batata-doce, alface, tomate, pimentas, limão, amora e jabuticaba. Os vasos só precisam ser grandes e profundos, para que raízes ou tubérculos consigam se desenvolver bem e produzir uma boa quantidade de frutos. Muitas árvores frutíferas, por exemplo, são vendidas "produzindo", caso da jabuticaba híbrida, da acerola, da pitanga, do limão taiti, da romã e da mexerica. "Você compra a planta no estágio de geração, o que pode ser uma boa solução para quem quer consumir logo o alimento", explica a paisagista Nãna Guimarães.

HORTA SEM SEGREDOS

Por mais fácil que pareça cultivar temperos, há alguns erros que podem levar a horta ao fracasso. Confira as dicas do engenheiro agrônomo Marcos Estevão:

- "Se você é iniciante nesse tipo de plantio em vasos ou já tentou plantar e não deu certo, recomendo começar com mudas e não sementes. Os temperos mais fáceis de cultivar são manjericão, alecrim, hortelã e orégano", diz o profissional.
- Não plante hortelã no mesmo vaso de outras ervas, pois ela tem rizomas (caules subterrâneos) que vão tomando conta de todo o espaço.
- Analise o porte das plantas antes de colocá-las no mesmo vaso ou jardineira para não prejudicar o desenvolvimento de uma ou outra. O manjericão, por exemplo, cresce bastante e acaba sombreando o orégano se estiverem juntos (a iluminação é supernecessária para o crescimento adequado).
- O ideal é cultivar lado a lado somente "plantas amigas", ou seja, com porte similar, como tomilho e orégano, uma dupla que unida vai bem.

Mara é você!

MARA É VOCÊ é uma publicação mensal da EBR – Empresa Brasil de Revistas Ltda. A publicação não se responsabiliza por conceitos emitidos em artigos assinados ou por qualquer conteúdo publicitário e comercial, sendo este último de inteira responsabilidade dos anunciantes.

ANO 01 - EDIÇÃO 05

DIRETORA EDITORIAL
Ethel Santaella

PUBLICIDADE
GRANDES, MÉDIAS E PEQUENAS AGÊNCIAS E DIRETOS
publicidade@escala.com.br

REPRESENTANTES Interior de São Paulo: L&M Editoração, Luciene Dias - Rio de Janeiro: Marca XXI, Carla Torres, Marta Pimentel - Santa Catarina: Artur Tavares - Regional Brasília: Solução Publicidade, Beth Araújo.

COMUNICAÇÃO, MARKETING E CIRCULAÇÃO
GERENTE Paulo Sapata

IMPRENSA comunicacao@escala.com.br

Av. Profª Ida Kolb, 551, Casa Verde, CEP 02518-000, São Paulo, SP
Caixa Postal 16.381, CEP 02515-970, São Paulo, SP
Telefone: (+55) 11 3855-2100

FILIADA À ANER

IMPRESSÃO E ACABAMENTO
OCEANO INDÚSTRIA GRÁFICA LTDA.
Nós temos uma ótima impressão do futuro

RESPONSABILIDADE AMBIENTAL Esta revista foi impressa na Gráfica Oceano, com emissão zero de fumaça, tratamento de todos os resíduos químicos e reciclagem de todos os materiais não químicos.

REALIZAÇÃO
WE2 escritório de design gráfico

DIREÇÃO EDITORIAL:
Maria Helena da Fonte
COLABORADORES: Andréa Soares (editora-chefe), Isabela Leal (editora de texto), Kiel Pimenta (revisão), Heloisa Campos (editora de arte), Jairo Leite Bittencourt (tratamento de imagem)

FALE CONOSCO

DIRETO COM A REDAÇÃO
maraevoce@escala.com.br

PARA ANUNCIAR
anunciar@escala.com.br
SÃO PAULO: Tel.: (11) 3855-2100
SP/CAMPINAS: (19) 98132-6565
SP/RIBEIRÃO PRETO: (16) 3667-1800
RJ: (21) 2224-0095
RS: (51) 3249-9368
BRASÍLIA: (61) 3226-2218
SC: (47) 3041-3323

ASSINE NOSSAS REVISTAS
assineescala.com.br / Tel.: (11) 3855-2117

VENDA AVULSA REVISTAS E LIVROS
(11) 3855-1000

ATACADO REVISTAS E LIVROS
(11) 3855-2275 / 3855-1905
atacado@escala.com.br

LOJA ESCALA
Confira as ofertas de livros e revistas
escala.com.br

ATENDIMENTO AO LEITOR
De seg. a sex., das 9h às 18h. | Tel.: (11) 3855-1000 ou atendimento@escala.com.br

horóscopo

CLUBE DE ASSINANTES

OS SIGNOS E A PAIXÃO

Conheça o comportamento de cada um quando se apaixona para aumentar a sintonia da relação

A ariana Thaís Fersoza entregou-se ao amor do aquariano Michel Teló: o casal é assumidamente apaixonado

FOTO: GLOBO/DIVULGAÇÃO

ÁRIES

É o primeiro do zodíaco, o que abre caminho na vida afetiva dos outros signos. Apaixonado e sedutor, cativa com seus conhecimentos e experiências e gosta de mostrar seus dons de maneira direta. Entrega-se ao amor intensamente e seu romantismo é notável. Precisa sentir que é único para o amado.

TOURO

Necessita de tempo para se entregar. Mesmo que esteja muito apaixonado, pode demorar para agir. É um amante romântico, que tem bom gosto na hora da conquista. Convites para jantares e programação que envolve arte e cultura farão parte dos encontros prévios ao momento da entrega e do prazer.

GÊMEOS

Tem o dom de viver um amor enquanto dure. Expressa os sentimentos de forma intensa, mesmo que a relação não seja profunda. As preliminares deste jogo de sedução têm muita importância para a sua satisfação. O diálogo é parte importante para comprovar uma cumplicidade verdadeira.

CÂNCER

Um dos signos mais sensíveis e intensos do zodíaco, seu instinto maternal o faz ser superprotetor com a pessoa amada. Seu estado de ânimo muda de acordo com o momento, já que tem a Lua como regente e isso interfere na conquista. O canceriano é ciumento, portanto, conhecer o passado do outro pode interferir no relacionamento.

LEÃO

O leonino apaixonado se emociona com intensidade e verdade. Para ele, é importante sentir a autenticidade e cumplicidade do par. Gosta de ajudar a organizar e direcionar a vida do amado, e não se importa com as diferenças – desde que seja querido e desejado como prioridade. Necessita seduzir e ser seduzido.

VIRGEM

O virginiano precisa sentir que o outro fará parte de sua vida e vai construindo a relação até chegar ao amor. Tem a necessidade de se conectar com os gostos e prazeres do amado. Pode demorar a aceitar os sentimentos do outro, o que leva a um período de interação e entendimento antes de alcançar a fase da conquista.

LIBRA

O libriano apaixonado se dedica a buscar uma intensa conexão e entendimento com a pessoa amada. Costuma se entregar de corpo e alma, desejando entender o que realmente precisa dela. A sua necessidade de compreender o futuro da relação pode gerar um período de dúvidas até que tudo se concretize.

ESCORPIÃO

Quando se apaixona, confirma que Deus está olhando para ele. Investigador nato, regido por Plutão, o escorpiano entende as entrelinhas e tudo o que se expressa no olhar e jeito de ser do amado. Sua entrega, sensualidade e erotismo são parte do momento em que os sentimentos se coordenam de forma plena.

SAGITÁRIO

Alegre, generoso e cheio de otimismo no amor. Quando está apaixonado, permite que o outro crie situações para viver essa experiência com emoção. Não consegue estar sozinho e deseja que o parceiro mostre a importância dele em sua vida. Como tem espírito livre, pode gerar a sensação de falta de compromisso.

CAPRICÓRNIO

O capricorniano apaixonado dedica a atenção com paciência e perseverança. Não tem medo de investir no amor, mesmo que este não seja recíproco inicialmente – a persistência é uma de suas armas para conquistar o que deseja. Saturno brinda Capricórnio com persistência e sentido de responsabilidade em relação ao ser amado.

AQUÁRIO

É um amante que presenteia com experiências inesquecíveis. Sentir que o outro é feliz lhe dá plena satisfação. Aquário necessita viver vários momentos com o amado e não tem medo de quebrar um tabu, ou até mesmo mudar uma crença religiosa ou moral, para se sentir pleno na relação. O mais importante é ser feliz.

PEIXES

O pisciano se entrega por completo a outra pessoa ou ao sentimento. Seu sentido de defesa é anulado, já que o mais importante é ser parte do amado, sem questionar. Sua entrega total é a maior prova de amor. A falta de noção do perigo faz Peixes aprofundar completamente o sentimento antes mesmo de conhecer a pessoa amada.

iQuilibrio **Deborah de Obá é consultora esotérica da plataforma iQuilibrio (www.iquilibrio.com.br), que conta com profissionais especializados em tarô, búzios, runas, astrologia e terapia. Ela revela todas as previsões pra você!**

CLUBE DE REVISTAS

São infinitas as leituras possíveis das fábulas e a atualidade dos temas morais tratados nelas.

Conhecer a leitura e a discussão destas fábulas é essencial.

NAS LIVRARIAS
Ou acesse **www.escala.com.br**

Lafonte

CLUBE DE REVISTAS

vivaAtiva

Para você que está em busca de renovação!

Uma revista feminina recheada de passatempos ou uma revista de passatempos com conteúdo feminino variado?

CAÇA-PALAVRAS * MODA * CRUZADAS * BELEZA * LABIRINTO * SAÚDE * JOGO DOS ERROS * COMPORTAMENTO * ASTROLOGIA

TODO MÊS NAS BANCAS
Ou acesse **www.escala.com.br**

EDITORA escala
PAIXÃO POR LEITURA